BASS
ベース・マガジン
Rittor Music

ベーシストのリズム感向上メカニズム

著：石村順

CamScannerでスキャン

Contents

イントロダクション 006
本書の特徴 013

Concept Part コンセプト編

Concept 1 リズムとは 018

時間とリズム／リズムは音楽の土台／リズムは音楽の生命力／リズム感は内側のもの
身につくまでくり返す／継続は力なり(いや、ホントに)

Concept 2 タイムとグルーヴ 023

タイムとは／タイム＝時計のような正確さ／出発点はタイム感の共有／グルーヴとは
よく言うノリの正体が……／推進力、勢い、流れ／肉体、ダンス、動き、エネルギー
リズム・フィール／抑揚、イントネーション／歌／呼吸／経験／ズレがグルーヴを生む？

Concept 3 リズムは言葉 030

グルーヴが生む違い／音楽を学ぶ＝外国語を学ぶ／リスニング〜耳から学ぶ(耳コピー)
ライティング〜書いて学ぶ(リズム譜を書く)／グラマー〜アタマで学ぶ(理論を学ぶ)

Concept 4 音符と歯車 035

音符の種類の違い／音符の名前にダマされるな／「割る」のではなく「足す」
拍でリズムを取らない／時計とギアのたとえ／等間隔の点と定規のたとえ／テンポと音符の関係

Concept 5 譜面の落とし穴 048

視覚の特徴／譜面と原稿用紙／間違い1：小節線で区切る／間違い2：拍で区切る
小節線単位ではなくフレーズ単位で演奏せよ／「棒読み」はNG
細かい音符が難しく見えてしまう錯覚

CamScannerでスキャン

Concept 6 歌と呼吸とリズム 057

呼吸はリズム／歌でリズムを感じる／演奏を歌にする／フレーズの始まりと終わり

Concept 7 クリックの正しい活用 059

クリックの音色／クリックに頼らない／ドラム・マシンはNG／クリックの効果的な使い方
クリックの聴き方／ドラム・マシンが役立つケース

Concept 8 リラクゼーションとリズムの関係 069

演奏の基本中の基本「リラックス」／筋肉が緊張している時のデメリット
問題点①～エネルギーのムダづかい／問題点②～瞬発力が出ない
問題点③～精神と体の相互作用／リラックスするメリット／持久力がアップする
ケガのリスクが減る／瞬発力が出る／表現が繊細に／ダイナミクスの幅が広がる
音がよく聴こえる／まわりが見える／リラックスするには／注意を身体に向ける
必要以上のチカラを使わない／クセを上書きする

Concept 9 「イメージ」「確信」「決断」の力 075

「自分のリズム感は悪い」がもたらすこと／根拠がなくてもいい／ゴール、完成系をイメージする
決断のパワー／日々の一歩に集中する

Concept 10 トレーニング・ルール 082

カンタンなことから難しいことへ／テンポについて／練習はすべてイン・テンポで
間違えずに弾けるテンポで／楽器を弾く前に／リズムを口ずさむ／リズムを手で叩く
リズム譜を書く／足や首でリズムをとらない／足は精度が低いもの／足の動きは無意識
足を動かさないために／足を動かすなら／録音して客観的に聴く

絶対に読んでほしい本気のコラム① レイドバックの危険性 090

CamScannerでスキャン

Training Part トレーニング編

Training 1 ギアの精度を高める ～倍テン・トレーニング～ 097

正しい4分音符を弾くために／良いリズム感の基礎＝倍テンとは
ウォーキング・ベースと倍テン／クリックを拍のウラに聴く

Training 2 「前進する力」「勢い」を生む ～フォワード・モーション～ 118

2・4ノリとは／2&4拍目から始める／次の1へ向かう大きな流れ／カウントとフィルイン

Training 3 休符の取り扱い方 127

休符は「休み」ではない／音符は「ヨウカン」、休符は……？
休符を演奏する1(押弦している指で行なう)
休符を演奏する2(ピッキングしている指で行なう)／休符を演奏する3(両手で行なう)
空ピッキング(ゴーストノート)／休符の長さを感じる／弦に軽く触れて休符を感じる
歌って休符を感じる／呼吸で休符を感じる

Training 4 音価のコントロールによるリズム／グルーヴの研究と鍛錬 142

音を出すポイント、切るポイント／音価によるグルーヴの違い／スタッカート、テヌート
よくあるフレーズでスタッカートとテヌートの効果を確認／長い音符の間を感じるには

Training 5 タイム・チェンジ①～ポリリズムと1拍半～ 153

ポリリズム／2拍3連とは／3拍2連／3拍2連←→2拍3連を乗り換える／足と手の3拍2連
ベースで2拍3連を弾く／動きのあるフレーズで3と2を乗り換える練習
1拍半の演奏に慣れよう／4/4拍子での1拍半

CamScannerでスキャン

Training 6 タイム・チェンジ②〜ウラをオモテとして弾く〜 185

ウラ連続フレーズの攻略〜初歩的アプローチ〜／フレーム・タイプ(B)の攻略
フレーム・タイプ(A)の攻略／フレーム・タイプ(C)の攻略
各フレームを意識して課題グルーヴ1に挑戦！／奇数で動く／「7で進む」アプローチ
「5で進む」アプローチ／「3で進む」アプローチ

Training 7 シャッフル、3連リズムの攻略 215

均等な3連符への初歩アプローチ／2拍3連でシャッフルの「グルーヴ」を鍛える
2拍3連からシャッフルを攻略アプローチ1〜4／シャッフルでのタイム感向上トレーニング
バックビートにクリックを鳴らす／3連符の3つめにクリックを鳴らす／ウラの2拍3連にクリック
3拍4連シャッフル・トレーニング

Training 8 16分音符系のリズムとグルーヴ 247

ストレート・ファンク・グルーヴでのタイム／16分音符は難しい?／譜面のズームアップで簡単に
見えないギアを見える化する／1拍半アプローチでウラの16分に慣れる
ウラの16分に1拍半でアプローチ1〜5／16分でのウラ・オモテの乗り換え
ウラ・オモテの乗り換え1〜4／ウラでノる／スキマの多い16／16のタイム感を鍛えるトレーニング

Training 9 楽器を使わないエクササイズ 289

握力(瞬発力と持久力)を鍛える／体重(重心)移動でのトレーニング／2・4で歩く、拍ウラで歩く
「上げる動作」でリズムを感じる／ダンス／リズムを歌う

Training 10 音色とグルーヴの関係 296

低音は「太い」／重いダンベルは速く振り回せない／押弦のポジションと音の体積とグルーヴの関係
ピッキングの位置と音の体積とグルーヴの関係／EQ

絶対に読んでほしい本気のコラム② ドラムとの関係 303

おわりに 307

Introduction

リズムという頂を目指す人へ

こんにちは！ ベーシストの石村順です。この本を手に取っていただき、ありがとうございます。

あなたはベースを弾いていますか？ リズム感で悩んでいますか？ それならこの本はあなたのための本です。

演奏するたびに自分のリズムにガッカリしていませんか？ ライブのたびにリズム感のダメ出しをされていませんか？ それならこの本はあなたのための本です。

ベースを弾くのが好きですか？ もっともっとグルーヴィな演奏がしたいですか？ 会場全体があなたのベースを聴いて踊るような、そんなライブがしたいですか？ それならこの本はあなたのための本です。

あ……ベーシストじゃない？ でも、この本のリズム・コンセプトやトレーニングはどんな楽器にも応用できますから、あなたにもきっと役立ちます。

さてここで、ひとつとても重要な質問をします。超重要です。

質問：ベーシストにとって一番大事なことは？

良い楽器？ 良いアンプやエフェクター？ メロディ・センス？ ハーモニーの知識？ スラップ・テクニック？ 速弾きテクニック？ ルックス？

CamScannerでスキャン

愛嬌？ どれも大事そうですよねえ。でも、答えは……

答：良いリズム感

いいですか。もう一度書きます。

ベーシスト（あなた）にとって一番大事なこと ＝ 良いリズム感

そう、良いリズム感さえあれば、他のものなんていりません！

……いやいや、もちろん違います。そんなわけないですね。良い楽器も、メロディ・センスも、ハーモニーの知識も、あった方がいいに決まっています。

でも、どんなジャンルのベーシストでも絶対に必要なもの、それが「良いリズム感」です。これだけは外せません。他のものは全部はなくても、いくつかあればOK。でも、良いリズム感だけは絶対条件です。

もちろん、ベーシストだけじゃなく、ドラマー、ギタリスト、シンガーなど、すべてのミュージシャンにとって良いリズム感は必要ですよ。当然です(その理由は後ほど書きます)。でも、僕らベーシストにとっては、特に欠かせないものです。「絶対に」必要なのです。

もし、これを理解していなかったのなら、あなたはまずこれを理解するべきです。

かつて、リズム感が悪いベーシストがいました。僕もよく知っているベーシストです。リズム感が悪くて本当に苦労していました。

ある時、彼はとあるリズム・トレーニングを学び始めました。その後、幸運にもバンドでメジャー・デビューを果たしましたが、その後もトレーニングを続けました。何年も何年も。

……月日が経ち、いつの間にか彼のリズム感とグルーヴを、まわりの人が評価するようになりました。彼はプロ活動に加え、専門学校講師と個人レッスンのコーチになり、そして『ベース・マガジン』の記事の執筆を依頼されるようにまでなったのです。

本書では、その彼が取り組んだコンセプトとトレーニングを紹介します。

CamScannerでスキャン

彼と同じように、良いリズム感を身につける喜びと感動を、あなたにも味わってもらいたいからです。もし、あなたのリズム感が今は良くないとしても、彼だって同じような状況から出発して、リズム感を向上できたんです。彼の経験や方法は、きっとあなたの役に立ちます。

リズム感には生まれつきの素質も関係ありますが、大部分は「スキル」、つまり技術です。テクニックです。だから学べます。「素質がないから」ということはないのです。素質を持った人は、尋常じゃないレベルのリズム感に到達する可能性がありますが、それは別格として、普通の人でも訓練次第でかなりのレベルのリズム感を身につけることができます。

この本には、例のベーシストがやって結果が出たトレーニング、役に立ったコンセプトだけを集めました。この本があなたのリズム感向上の役に立つことを、心の底から願っています。なぜなら、この、かつてリズム感が悪かったベーシストとは、僕のことだからです。

少し横道にそれますが、僕がたどってきた道を紹介したいと思います。

僕は6歳でクラシック・ギターを習い始め、高校1年でベースを始めました。19歳の頃には、指もそこそこ速く動いたし、自分の演奏にはわりと自信がありました。

ある日、僕は西日の射す大学のサークルの部室でバンドのリハをしていました。すると、濃いヒゲ面で日本人離れした顔つきの、小柄な男性が部室に入ってきたんです。僕の方に勢いよく近づいてくると、「何もかもお見通し」という感じの鋭い眼差しで僕をじっと見すえて、迫力のある声で、こう断言したんです。

「お前さ、リズムがちゃんととれてないんだよ！」

………え？

「このバンド、ベースいない方がマシだよ」

……………なんたる屈辱！

(そんなこと言われたことあります？)

CamScannerでスキャン

でもその時は、言われたことの意味をちゃんとわかっていなかったんです。
「リズム感が悪い？　そんなはずはない、だって俺は6歳からギターを習ってきたし、ベースだって3〜4年もやっているんだから」。そんな風に思っていました。

この独りよがりな思い込みを打ち砕いたこの人こそ、伝説のバンド、ゴダイゴを作ってヒットさせた偉大なプロデューサー、**ジョニー野村**さんでした。大学の大先輩で、ビ・バップをこよなく愛するドラマーで、当時よく音楽サークルに顔を出しては後輩の僕らに熱心かつ辛口にリズム指導をしてくれていたんです。

このあとも、ことあるごとにジョニーさんにダメ出しをされました。もう、ボコボコ。凹む日々です。

こうして、自己流も交えたリズム練習に明け暮れる日々の始まりです。そして、少しずつ少しずつ、リズムの大切さがわかり始めました。練習すればするほど自分のリズム感のダメさ加減が見えてきて、それはもうショックでした。そして、

リズム感が悪いと、何を演奏してもダメ。

この真実を痛感するようになったのです。

僕は、そんな大事なことも知らないまま、自分はそこそこうまいなどと思い込んでたんです。なんと恐ろしい……。

その後、僕はもっと本格的に学ぼうと決断し、ジョニーさん（と彼の愛弟子たち）から実に多くのことを教えてもらいました。どのようにリズムをとらえるかというコンセプト、リズムを安定させるトレーニング、グルーヴの秘訣……。基礎練習やリズム練習に明け暮れる中、目からウロコの瞬間がたくさんたくさんありました。すっごく濃い期間でした。

今ではジョニーさんに心の底から感謝しています。「もしあの時にリズムの大切さに気づかなかったら、今頃どうなっていただろう……？」こう思うとゾッとします。

CamScannerでスキャン

ところで、良いリズム感をもともと持っている人もいます。たとえば僕がデビューしたバンドのドラマー朝倉真司氏は、学生時代にすでに素晴らしいグルーヴで演奏していました。まさに才能溢れるミュージシャンで、現在もドラマー／パーカッショニストとして大活躍です。

そういう人のリズム感はなぜ良いのか？ もしかすると生まれつきリズム感がいいのかもしれないし、小さい時から音楽をたくさん聴いたり歌ったり踊ったりしたのかもしれないし、小さい時から楽器を習っていたのかもしれない。正直わかりません。ひょっとすると、本人も理由はわかってないかもしれない。なんにしても、あまりリズムに苦労しない人がいるのは確かです。

一方かつての僕みたいに、リズムに苦労している人はたくさんいます。そして、苦労したからこそ、リズム感が良くない原因は？ どうすればリズム感がよくなる？ という多くの人の悩みを解決する術を、僕はいろいろ知っています。だから断言しましょう。

リズム感は習得できます。リズム感は改善できます。リズム感は向上します。これが僕の信念です。なにせ、僕が通ってきた道ですから。そして、多くのベーシストのリズム感が良くなっていくプロセスを、専門学校や個人レッスンで見てきました。同じトレーニング、同じコンセプトをあなたにも知ってもらい実行してもらいたいのです。

登山にたとえてみます。「良いリズム感」という山頂にたどり着くためのルートはいろいろあると思いますが、最初からリズム感が良い人は、山の中腹よりも上から登り始めたようなものです。そういう人には中腹より下のエリアのガイドはできないと思います。経験していないのですから。

その点、リズム感が悪かった僕は、本当に裾野から登り始めたと言えます。そんな道を通ってきたからこそ書けることがあるのです。そう、なぜリズム感が良くならないのか？の理由と答えを、身をもって知っているからです。

もちろん今も引き続き登り続けています。今では登り始めた時には想像もしなかったような、素晴らしいリズム体験を日々経験しています。シンプルな8分ルート弾きの中に深いグルーヴを感じては感動し、複雑なポリリズムの波の間をすり抜けては感動し、ビートとビートの間の無音の時間の豊かさ

CamScannerでスキャン

に感動しています。昔はリズムが悩みの種でした。今はリズムが楽しくて楽しくて仕方ありません。大好きです。

この本を読んでいるあなたにも、リズムが美しくハマった時のとてつもない気持ち良さを味わってもらいたいのです。グルーヴに身を任せる快感、呼吸するように、歌うように、踊るように演奏する快感を経験してもらいたいんです。より確かなリズム感を身につけて、ワンランクもツーランクも上のベーシストになってもらいたいんです。ひとりでも多くのベーシストがリズムとグルーヴをもっと深く理解して、世界に向けて素晴らしい演奏を届けてほしいのです。世界中から「日本人ベーシストのリズム、やべえ！」と言われるようになってほしいんです。そうなったらすごい！

グルーヴィなベーシストは、バンド全体をグルーヴィにします。あなたがバンドの音楽をグルーヴィにするのです。良いグルーヴの音楽は人をハッピーにします。元気にします。踊らせます。笑顔にします。エネルギー満タンにします。これは今の世界に一番必要なことです。あなたがグルーヴィな演奏をすると、誰かが笑顔になる。素晴らしいことです。こんなグルーヴィなベーシストに、ぜひなってほしい。そのお手伝いを、本書でしたいと思っています。

僕はラッキーでした。ジョニーさんが教えるコンセプトやトレーニングに出会えたおかげで成長できたんですから。でも、長年プロとして活動しつつ学校やレッスンで教えてきて気づいたのは、ジョニーさんの教えには、他にはないコンセプトやトレーニングがたくさん含まれているということです。こんなに役立つトレーニングがあるのに、みんなそれを知らずにリズムに苦労しているなんて……。

だからこの本を書きました。ジョニーさんや他のミュージシャンから学んだことや、自分の経験から学んだことをまとめて、できるだけ実用的なガイドブックになるように書きました。十何年もの時間をかけずに、効率よく学べるように、です。

でも、ガイドブックを読んでいるだけでは山は登れません。実際に登り始めなければいけないし、登り続けなければいけません。

CamScannerでスキャン

そして、登るのはあなた自身です。誰もあなたを背負って登ってくれる人はいません。ですから、この本のコンセプトを何度も読んで、根気よくトレーニングを実践してください。

そのためには、まず、スタートしてください。今日です。決断するのは今です。今日から始めてください。

音楽は一生かけて学ぶものです。実際は、「ここで終わり」という山頂やゴールはないんです。頂上に君臨しているように見える偉大なミュージシャンたちだって、さらなる高みを目指して学び続けているんです。

皆さんも、この本のコンセプトやトレーニングを出発点にして、広くて深いリズム・ワールドを探検してください。きっと楽しい世界ですよ。そして、たくさん発見してください。新たな発見をするたびに、「こんなリズムの感じ方があったなんて！」と感動しますよ。

どこまで行けるかはあなた次第です。

どこまで行きたいですか？

リズムとグルーヴの世界の大いなる秘密を解き明かしていくために必要なもの、それはあなたの情熱、ビジョン、決断、そして決してあきらめない姿勢です。

2013年 春　石村 順

CamScannerでスキャン

本書の特徴

本書「ベーシストのリズム感向上メカニズム〜グルーヴを鍛える10のコンセプトとトレーニング」はどのような内容か、ここで特徴を簡単に説明しておきます。

特徴1　コンセプトも重要視

リズム感やグルーヴのトレーニング本というと、「クリックに合わせて弾く」という練習フレーズをたくさん紹介している内容を想像すると思います。もちろんそういった練習も非常に効果的で、くり返すと飛躍的にリズム感もグルーヴも向上すると思います。しかし本書ではトレーニング・フレーズだけを紹介するのではなく、リズムやグルーヴに対する考え方も多くのページをとって解説していきます。

それらは「コンセプト編」として本の前半に紹介しています。本書では一般に言われていることとは違うリズムのとらえ方／考え方をしているところもあるので、必ずここから読んでください。

特徴2　トレーニングは手順をおもに紹介

実際の練習は、「トレーニング編」で紹介しています。ただ、やはりクリックに合わせての練習譜例をずら〜っと掲載しているのではなく、その考え方＝リズムやグルーヴを鍛えるためのメカニズムの解説に重点を置いています。

CamScannerでスキャン

なので、トレーニングの手順を理解したら、ぜひ自分でトレーニング・フレーズを作っていってください。トレーニング・フレーズをもっとたくさん掲載することも、もちろんできました。しかし、自分で考えて自分で譜面を書くことでより身につくので、このスタイルをとることにしました(編集部注：正直、ページ数の問題もありました)。

特徴 3 ウラに注力

これまでいろんなベーシストにリズムのレッスンを行なってきた結果わかったのは、リズム感向上を妨げている要因のほとんどが、「ウラ」の感じ方や考え方が間違っているということです。このウラの感覚を重点的に鍛えることが、リズム／グルーヴ向上に必ず役に立ちます。よって、トレーニング編のほとんどは、「ウラを鍛えるためにある」と言ってもいいかもしれません。「オモテとウラの乗り換え」など、難しく感じてしまう章も出てくるかもしれませんが、すべてはリズム感向上メカニズムのキモ＝ウラのためと思ってください。

特徴 4 フレーズ自体は簡単

紹介しているトレーニング用のフレーズですが、とても簡単なものにして

います。リズムに集中できるようにするためです。フレーズを難しくしてしまうと、それを弾くのにパワーが向かってしまうからです。慣れてきたら、フレーズを徐々に難しくしていくなど、工夫してトライしてください。

特徴5 持ち運びしやすいサイズ

本書は持ち運びがしやすいように、サイズも小さめにしました。なぜ持ち運びしやすくしたかというと、リズム・トレーニングはベースを持たなくても行なえることが多いからです。手を叩いたり足踏みをしたり、歩く動作でもトレーニングをできます。また、付録CDを聴きながら譜面を目で見て追うことだけでもトレーニングになります。ぜひ持ち歩いて、通勤通学の時間もリズム・トレーニングを行ないましょう。

以上が本書のおもな特徴です。

イントロダクションにも書いたように、筆者自身が行なってきて見つけたリズム向上のメカニズムをもとに構成しているので、今までの概念とは少し違う意見もあります。それらも踏まえて、慌てずゆっくり取り組んでいただければ幸いです。

CamScannerでスキャン

Concept Part

コンセプト編

CamScannerでスキャン

Concept 1

リズムとは

本章の目的

1 リズムとはどういうものか、
その本質と役割を学ぶ。

2 ベーシストにとってのリズムの存在意義について、
正しく理解する。

3 良いリズム感を鍛えるために
必要な意識とは何かを理解する。

さて、まずは「そもそもリズムって何だろう」ということを考えるところから始めましょう。

時間とリズム

音楽は芸術の一種です。その芸術にもいろんな種類がありますね。絵画、彫刻、詩、ダンス、映画などなど。ざっくり言うと、絵画は「平面の芸術」、彫刻は「立体の芸術」、詩は「言葉の芸術」です。では、音楽はなんの芸術でしょうか？　ずばり音楽は、**「時間の芸術」**と言うことができます。音楽は、時間の流れの中で表現されるからです。

そして時間には周期があります。周期とは一定にくり返すパターンのこと。季節、昼と夜、月の満ち欠け、心臓の鼓動、呼吸……この一定にくり返す周期こそ「リズム」です。つまり時間にはリズムがあるので、音楽は**「リズムの芸術」**だ、と言い換えてもいいでしょう。

リズムは音楽の土台

もちろん音楽には、リズムの他にもメロディやハーモニー（和音）などの要

CamScannerでスキャン

素があります。でも、それらも時間の流れの上で表現されるわけです。時間が進んでメロディが動き、時間が進んでコードが変わる。時間が進む限り、そこにはリズムがあります。あまりリズムを強調していないような音楽にも、リズムはあります。鼻歌でメロディを口ずさんだだけでも、そこにはリズムがあります。つまり、リズムは音楽の「土台」であり「骨格」なんですね。

そして、どんな分野でも土台はとても大事です。たとえ目立たないとしても、です。

たとえば、家。

外観やインテリアが素敵な家に住みたい。いいですね。でも、ぐらついた土台の上に建ててあったらどうなりますか？　家全体が傾いたり崩れたり、大変なことになっちゃいます。家が傾いているなんて、外観やインテリア以前の問題です。そんな家、住みたいですか？

たとえば、ケーキ。

想像してみてください。生クリームやフルーツやトッピングで美しく飾り付けられた、とても美味しそうなケーキ。ところが、一口食べてみると……スポンジの部分がすごくマズイ！　スポンジはケーキの土台です。どんなに飾り立てても、土台がマズかったらケーキとしては失敗ですね。そんなケーキ、食べたいですか？

音楽も同じ。まず土台ありきです。

音楽にとって、その土台がリズムなのです！　どんな音楽をやるにしても、まずリズムをしっかりさせるのが重要なのです。土台がしっかりしていればこそ、メロディやハーモニーやいろいろな表現が生きてくるのです。リズムという骨格がしっかりしていてこそ、音の強弱や細かい表現などの肉づけが、効果を発揮するのです。

逆に言うと、メロディが美しくても、ハーモニーが素敵でも、アレンジが素晴らしくても、速弾きができても、その演奏のリズムが悪かったら……残念！　アウトです。

CamScannerでスキャン

リズムは音楽の土台。前書きでも書きましたが、「すべてのミュージシャンにとって、良いリズム感は重要」なのは、そのためです。

リズムは音楽の生命力

リズムは音楽の土台であり、同時に「エネルギー」でもあります。聴く人を興奮させ、元気づけ、立ち上がらせ、一晩中でも踊らせるパワー。それこそがリズムの持つ魔法のようなパワーです。僕らが動けるのは、命があるからですね。音楽を動かしている生命力、パワー、エネルギー。それもリズムなんです。

たとえ音数の少ないシンプルなプレイであっても、リズムが良くてグルーヴしていれば気持ちいいものです。体が勝手に動きます。リズムの快感です。この快感こそ、音楽の魅力のひとつでしょう。

というわけで、リズムは音楽の土台であり、骨格であり、命です。ですから、**優れたミュージシャンとそうでないミュージシャンの最大の違いはリズム感**だと断言しましょう。安定した土台（リズム感）と躍動感あふれるエネルギー（グルーヴ）こそ、頼られるベーシストの第一条件です。

頼られるベーシストの第一条件
- **安定した土台（リズム感）**
- **躍動感あふれるエネルギー（グルーヴ）**

逆にどんなに速弾きができても、どんなに華麗なスラップができても、エフェクトにこだわっていても、フレーズそのものが良くても、その演奏のリズムが悪かったら……。そう、ダメです。音色・フレーズ・テクニック・楽器・機材がどれだけ良くても、リズムが悪いとすべてが台なしに！　あいたたた……。

リズム感は内側のもの

リズム感は、指や足などの体そのものの能力（身体能力）だけの問題ではあ

CamScannerでスキャン

りません。私たちの内側、つまり意識や感覚の能力です。指のテクニックも大事ですが、そもそも指へ送られるコマンドは心から出ています。ですから、リズムに対する意識(とらえ方)・感覚(感じ方)を鍛える必要があるのです。

意識や感覚の話というと、「ウラを意識して！」「ゴムまりのような感じで！」のような、あいまいな説明になりがちです。そうではなく、具体的なフレーズに取り組むことで、肉体(動作)を使って意識(とらえ方)・感覚(感じ方)を鍛えるのが本書の目的です。

「リズム感を鍛えること」=「肉体を通して意識と感覚を鍛えること」です。

身につくまでくり返す

リズム感を鍛えるには時間がかかります。自転車に乗る練習を思い出してください。転ばずに乗れるようになるまで毎日練習しましたよね。あれは、バランス感覚を鍛えていたわけです。バランスのことなんかまったく考えず、無意識のうちに自動的にバランスをとれるようになるまでには、かなり時間がかかったはずです(たくさん転びましたよね？)。あれと同じです。

この本で使うトレーニング・フレーズには、どれもなるべくシンプルで簡単なものを選びました。フレーズが難しいと、まず弾けるようになるまでに時間がかかってしまい、そのあとでやっとリズムを意識したトレーニングに移る、ということになり、それではこの本のテーマとずれてしまいます。フレーズがシンプルな分、リズム面に注意を向けて、たっぷり時間をかけて、くり返しトレーニングしてください。

継続は力なり(いや、ホントに)

それぞれのトレーニングは、どんなに短くとも3～5分は続けてください。ポピュラー音楽の1曲の長さです。できたら10分～15分、またはそれ以上続けると、もっと効果的です。そして、「これは一回やったからもういいや」ではなく、同じトレーニングを2～4週間くらいは続けましょう。

リズムが良い、というのは、体が自動的に良いリズムで演奏してくれる、ということです。自転車に乗る時に、体が自動的にバランスをとって漕いでくれますね。あれと一緒です。

CamScannerでスキャン

体が自動的にやってくれる、というのは、体にそういうクセをつける、習慣にする、ということです。そのクセや習慣というのは、一日や数日では身につきません。少なくとも30日間程度連続でくり返さないと新しいクセが根づかない、という説もあります。

なので、ビギナーの皆さんがひとつひとつの練習に時間をかけるべきなのは当然ですが、実は楽器経験が長い人も同じと思ってください。楽器の経験が長ければ長いほど、すでにたくさんのクセや習慣が身についていることになります。良いクセならいいのですが、間違ったクセがついているとやっかいだからです。**古いクセを上書きして新しいクセを保存するためには、かなりの強度でくり返し練習する必要があるんです。**だから、あなたが経験者で、なおかつリズムに問題があるのなら、ビギナー以上に時間をかける必要がある可能性もあるのです。

もう一度言いましょう。

トレーニングには、ひとつひとつ時間をかけてください。ひとつの練習を、数週間は毎日続けてください。くり返しと継続、これは確実な変化を引き起こすための強力な方法です。

「急がば回れ」ってやつですね。

Concept 2

タイムとグルーヴ

本章の目的

1. 音楽における「タイム」とは何か、理解する。
2. 音楽における「グルーヴ」とは何か、理解する。
3. 「グルーヴ」が内包するさまざまな要素を、正しいもの、そうでないものを分けて理解する。

リズムにもいろんな面があります。この本では、リズムのある面を「タイム」と呼び、別の面を「グルーヴ」と呼びます。今後もたくさん出てきますので、まずはその説明をしましょう。

タイムとは

タイム=時計のような正確さ

本書では、「タイム」=「リズムの正確さ」という意味で使います。普通に「リズム感」と言うのとだいたい同じですが、もうちょっと狭い意味です。

タイム（time）はもちろん時間のことを指す英語です。英語で音楽の話をする時にタイムというと、リズム／リズム感という意味で使います。テンポ・キープすることをキーピング・タイム(keeping time)と言いますしね。また、4/4拍子、3/4拍子、6/8拍子などの拍子のことをタイム・シグネイチャー(time signature)と言います。

CamScannerでスキャン

そして、時間といえば時計を思い浮かべますよね。このことから、良いタイム感とは「時計のように正確に時を刻む能力のこと」とも言えます。

タイム
→リズムの正確さ

良いタイム感
→時計のように正確に時を刻む能力

出発点はタイム感の共有

ひとりで演奏する時にも良いタイムは必要ですが、他のミュージシャンと一緒に演奏する時には特に絶対に必要です。アンサンブルの出発点は、「同じタイム感を共有すること」です。

良いタイムは、どんなジャンルであっても、どんなテンポであっても、どんな曲調であっても必要なのです。

グルーヴとは

よく言うノリの正体が……

あえて一言で言うと「グルーヴ」=「ノリ」です。ノリの良い演奏を、「グルーヴしている」と言います。

では、良いタイム感(正確なリズム感)を身につければ、良いグルーヴの演奏、グルーヴィな演奏ができるんでしょうか？ 実はそうとは限りません。

タイムは良いけどあんまりグルーヴしていない演奏もありますし、逆に、タイムは正確じゃないけどグルーヴしまくっている演奏もあります。レコーディングでクリックを使っていなかった時代の曲を聴くと、AメロとBメロで少しテンポが変わったり、曲の最初と最後でずいぶんテンポが違っていた

りすることがけっこうあります。それが気になることもありますが、むしろ全然気にならない、それよりグルーヴすげえ！ということはたくさんあります。

このように、良いタイム感はグルーヴの土台としてもちろん役には立ちますが、良いタイム感＝タテの点ばかりが正確に揃っていても、ヨコの流れのない演奏はグルーヴしているとは言えません。

なので、「グルーヴ＝ノリ」と簡単に片づけてしまわずに、いろんな切り口でグルーヴの正体を探っていきましょう。

推進力、勢い、流れ

グルーヴは、音楽が前に進んでいく感じのことも指します。つまり、推進力、勢いです。

この「前進する感じ」は、ほとんどすべての音楽にとって必要です。ポピュラー音楽には絶対必須の要素です。またアップテンポの曲だけでなく、スロー・バラードにも推進力は必要です。テンポが速かろうが遅かろうが、「前に進む感じ」は必要なのです。

ただし、「勢いがある」と「ハシっている」のは、まったく別のことです。推進力とは、テンポが速くなっていくことではありません。「ハシる」とは、前のめりにつんのめりながら歩く（走る）感じです。確かに前には進んでいますけど、それは推進力というよりも「前に転んでいる」だけ。歩幅が縮んでいってはいけません。

「モタる」のも、推進力の正反対です。重いタイヤをヒモで腰につながれた状態で、がんばって前に進もうとしているところを想像してみてください。前に進もうとしているのに、タイヤにひっぱられて思うように前に進まない。重い。モタつく。もどかしい。音楽では、テンポが遅くなっていったり、まわりより一歩遅れて弾いていると、共演者もリスナーも「重い」「もどかしい」と感じてしまいます。これらはグルーヴしているとは言えませんね。

肉体、ダンス、動き、エネルギー

グルーヴはダンスです。ダンスとは肉体の動き、運動です。

CamScannerでスキャン

思わず体が動き出すような演奏はグルーヴしています。すごく疲れていても、グルーヴしている音楽を聴くと体が動きます。つまり、グルーヴは人間を動かすエネルギーを持っているのでしょうね。

バスケット・ボールをバウンドする感覚、わかりますか？　ボールを地面に向けて落とすと、はずんで手元に戻ってきます。跳ね返ってきたボールの勢いが手に伝わって、手首と腕が自然に上に動くと思います。そしてまた再び手首のスナップでボールを地面に向けて落とします。そこにはグルーヴの秘密があります(詳しくはP.293を読んでください)。

リズム・フィール

グルーヴは、その曲のリズム・フィール(雰囲気、感じ)のことも表わします。

曲を聴いている時、この曲はニューオーリンズ・ジャズっぽいとか、あの曲はレゲエっぽいとか、こっちのは初期のロックンロールっぽいとか、そういうことを感じますよね。実はそれは、グルーヴの違いです。

もちろん「曲の雰囲気」を決める要素は他にもいろいろあります。音色、メロディ、コード感、音像……。けれども、その中でも特にリズム・フィールはすべての土台であり、大きな要素なのです。

ロック、ヒップホップ、ジャズ、ボサノヴァ、レゲエ、クラシック……それぞれ違うジャンルですが、8分音符や4分音符、付点4分音符、3連符など、「使っている音符」は同じです。どのジャンルでも、良いタイム感が必要というのも同じです。

では何が違うのか？　**グルーヴの種類が違う**のです。

それぞれのジャンルに、特徴的なリズム・フィールがあります。たとえば、各国の料理にはそれぞれ特徴がありますよね。和食、中華、イタリアン、フレンチ、トルコ料理、タイ料理、メキシコ料理など。一口食べると「あ、イタリアンっぽい」とか「中華っぽい」など、「〇〇っぽい」と感じますよね。

音楽では、この「〇〇っぽい」を決める最大の要素のひとつがグルーヴなのです。

クラシックの演奏家がジャズを演奏する場合を考えてみましょう。一般的

に言って、クラシックの演奏家は超絶技巧の持ち主ですから、譜面さえあればジャズだってすぐに「譜面どおり」弾くことはできるでしょう。ところが、その演奏を聴くと全然「ジャズっぽくない」。そういうこと、多いです。この大きな原因がグルーヴです。ジャズ特有のグルーヴを表現できないと、いくら正確な音程とリズムで弾けていても「ジャズっぽく」ならないわけです。そこには、ジャズのグルーヴがなく、そしてジャズのリズム・フィールもないからです。

抑揚、イントネーション

グルーヴは、話し方の抑揚やイントネーションにも似ています。

日本語の中でもいろんな方言があって、話し方を聴けば、その人が九州出身なのか、関西出身なのか、東北出身なのかわかりますよね。それぞれ独特の発音や抑揚やイントネーション、フィーリングがあるからです。

グルーヴもそう。同じジャンルの中でも、時代や場所によって、グルーヴの特徴は変わります。例えばジャズと言っても、ニューオーリンズ・ジャズに特有のグルーヴ、ビ・バップに特有のグルーヴ、「トニー・ウィリアムス以降」のグルーヴなど、それぞれに特徴があります。

また同じ国、同じ町で育った人たちが同じ方言でしゃべっていても、人によって話し方はちょっとずつ違いますね。同じジャンルで同じ傾向の曲を演奏していても、人によってグルーヴは少しずつ違います。グルーヴは、大きなくくりはありつつも、十人十色のものでもあるのです。

歌

「グルーヴは歌」とも言えます。同じ曲の同じメロディでも、どんな歌い回しをするかで雰囲気は変わりますよね。ベースでもそう。同じベース・ラインを何人かが弾くと、弾く人によってグルーヴが違います。どんな歌い方をするか、そしてそもそも、歌っているのか歌ってないのか。そういう違いが出ます。

CamScannerでスキャン

呼吸

グルーヴは、呼吸です。息を吸いこむ、息を吐き出す。呼吸にはリズムがあり、周期があります。そして周期はリズム、でしたね。ということは、グルーヴと呼吸には密接なつながりがあると言えます。

歌や、サックス、トランペット、フルートなどの管楽器は、演奏するために息を使います。息を吐く時に音（声）が出るわけです。息を吐くためには、まず吸わなくてはいけません。

歌や管楽器では、「どのタイミングで息を吸うか？」「どんなスピードで吸うか？」という意識を持つのは大事だし、基本的なことです。息を吸う場所、タイミング、スピードによって、その次の音（息を吐くポイント）のスピード感も変わってきますし、フレーズ全体のニュアンスも大きく変わってくるからです。

けれどもベースをはじめそれ以外の楽器では、「呼吸」を完全に無視して演奏しがちです。音を出すのに呼吸を必要としない楽器でも、演奏に呼吸を組み入れる、呼吸を意識して演奏すると、リズムの感じ方が変わり、グルーヴにも変化が表われるのです。つまり、グルーヴ＝呼吸なのですね。

経験

グルーヴは、経験です。たとえば、リンゴを食べたことない人にリンゴの味をどうやって説明しますか？　そしてリンゴといってもいろんな味の種類がありますが、その違いをどう説明するか？　難しいですよね。

そして肝心なポイントですが、説明された人は、その説明でリンゴの味がわかるでしょうか？　答えはノー。でも実際に食べてみればわかります。何度も食べ比べれば、微妙な違いもわかってきます。

グルーヴも同じです。人の話や本の説明だけではわかりません。たくさん音楽を聴き、自分でもトライし、録音してプレイバックを聴き、そしてある日、実際にそのグルーヴを自分で出せた時、初めて本当に理解し始めるのです。さまざまな経験こそが、グルーヴにつながるのです。

CamScannerでスキャン

ズレがグルーヴを生む？

プレイヤー同士のリズムのちょっとしたズレがグルーヴを生む、という考え方をときどき耳にしますが、僕はそう思いません。もしそうなら、ひとりではグルーヴが生み出せないことになります。本当にリズム感がいい人は、ひとりで弾いていてもグルーヴしまくっています。それに、ズレていなくてもグルーヴしているアンサンブルだってあります。逆に、ズレているだけで全然グルーヴしていないバンドなんて、いくらでもあります。

ズレがグルーヴを生むのではありません。メンバーそれぞれの演奏がグルーヴしていれば、ちょっとくらいタテの線が合わない（つまり少しタイムがズレる）ことがあってもバンド全体のサウンドはグルーヴする、ということなのです。

各メンバーの演奏にヨコの流れがあれば(つまりグルーヴしていれば)、タテ(タイム)が少しズレても気になりません。逆に、ヨコの流れが感じられない演奏だと、いくらタテが合っていたとしてもグルーヴしないのです。

さあ、いろんな説明やたとえ話でグルーヴについて考えてきました。イメージできてきましたか？

CamScannerでスキャン

Concept 3

リズムは言葉

本章の目的

1. リズムやグルーヴと、言葉との関係性を学ぶ。
2. グルーヴを身につけるための3つの勉強法「リスニング」「ライティング」「グラマー」を理解する。

音楽は音の集合体ですが、**音楽は「言葉」**でもあります。

言葉は、考えていることや感じていることを表現するためのもの、コミュニケーションの道具です。自分の内側にある何かを、言葉を通じて外に出し、それが他の人に伝わります。

そういう意味で、音楽も言葉です。内面で感じている何かをメロディ、リズム、和音の流れ、強弱、音色など、いろんなやり方で表現し、それが他の人に伝わります。

リズムも「言葉」です。

特に、**グルーヴはより「言葉」**に近いと言えます。

そして国や地域によって言葉が違うように、グルーヴにもいろいろなグルーヴがあります。Concept 2でも少し出てきましたが、このことについてもう少し掘り下げます。

グルーヴが生む違い

たとえば、英語とフランス語とイタリア語はそれぞれ違う言葉です。でも同じアルファベットを使っているし、似た単語もたくさんあります。しかし、

単語のスペルが似ていることがあっても、発音やイントネーションはずいぶん違ったりしますね。

グルーヴの世界も、それに似ています。

ロック、ヒップホップ、ジャズ、ボサノヴァ、レゲエ、クラシックなどはそれぞれ違うジャンルです。でも8分音符や4分音符、付点4分音符、3連符など、使っている音符は同じで、同じドレミファソラシドを使っています。これは、同じアルファベットを使っているようなものです。

それらを良いタイムで演奏する、というのは、どのジャンルでも大事なことです。これは文章を書く時に、文字を同じ大きさと間隔で書いていけば読みやすい、というのに似ています。

いっぽう、使っている音符は同じでも、よく使われるフレーズのリズムの形やグルーヴの種類は、ジャンルごとに違いがあります。

ロックのグルーヴ、レゲエのグルーヴ、ニューオーリンズ・ジャズのグルーヴ、ビ・バップ時代のジャズのグルーヴ、ファンクのグルーヴ、サンバのグルーヴ……それぞれのジャンルのグルーヴには特徴があります。このグルーヴの違いこそが、多くの場合そのジャンルの特徴になっています。もちろんメロディの歌い回しや音色やコード感なども、ジャンルごとに大まかな特徴がありますが、**一番大きな違いが出る特徴は、リズムの構造やグルーヴ感な**んです。

言語の場合、たとえば英語が「英語っぽく聴こえる」理由は、発音やイントネーションにあります。何千もの単語を知っていて、完璧に正しい文法で英語を話せたとしても、日本語ふうの発音やイントネーションだと英語っぽくは聴こえず、場合によっては通じません。でも、発音とイントネーションがバッチリだったら、限られた単語しか知らず文法が少し変だとしても英語っぽく聴こえますし、通じます。

グルーヴも同じです。

サンバの曲をサンバっぽく演奏するには、サンバのグルーヴが必要です。サンバのフレーズをたくさん知っていて、それを良いタイムで演奏しても、サンバのグルーヴが出てなければサンバらしく聴こえないのです。逆に、フレーズをあまり知らなくても、サンバのグルーヴを出せていればサンバらし

CamScannerでスキャン

く聴こえるのです。

音楽を学ぶ＝外国語を学ぶ

先にグルーヴは言葉に近いと話しました。そのことを例にすると、グルーヴを身につける方法も見えてきます。

リスニング～耳から学ぶ（耳コピー）

外国語会話を身につけようと思ったら、どうしますか？　多くの人がネイティブの人の言い方を真似してみたり、好きな外国映画のセリフを覚えたりすると思います。これ、子どもが言葉を覚えるプロセスと同じですね。耳で聴く→声に出す、のくり返し。子どもは、文法とかスペルなんて知らなくてもしゃべれるようになります。僕らだって「カ行変格活用」なんか知らなくても日本語は話せるでしょう。言葉を耳から学んできたってことです。

音楽も同じように、耳から学ぶのが基本です。譜面や理論や分析はもちろん大切。でも耳から学ぶって、もっと、ほんとに大事です。そもそも、音楽は「聴く」ものですから。

なので、グルーヴを身につけるには、まず音楽をよく聴いてください。好きな曲を、ただなんとなく聴くのではなく、耳を傾けて、細かいディテールや表情まで深く掘り下げて聴き込んでいくのです。幅広くいろんなジャンルの曲を、とにかくたくさん聴くのも役立ちます。

音楽、そしてグルーヴをさらにもう少し深く耳から学ぶには「耳コピー」がおすすめです。譜面を見ず、曲を聴いてフレーズを把握し、それを楽器で弾けるようにしていくプロセスです。考えてみれば、子供が言葉を覚えるのと同じプロセスですね。

個人的な経験ですが、レッスンをしていると「耳コピーをしたことがない」という人が最近多いことに気づきます。僕がベースを始めた頃は、もちろんバンド・スコアやベース・マガジンなどの譜面も使って練習しましたが、それとは別にかなりたくさん耳コピーをしたものです。なぜなら、僕が好きな

バンドやアーティストの曲の譜面があまりなかったので、耳コピーをするしかなかったからです。

バンドでデビューしたあとも、そして今でも耳コピーをします。だって、「うわ、これいい！」という曲やフレーズに出会うと弾いてみたくなりますから。それにサポートでのライヴやレコーディングをする時にもらう譜面には、ベース・ラインなど書いてないことがほとんどで、原曲を聴いてベース・ラインを耳コピーして譜面に書き込む、なんてのもよくある日常です。こうやって耳コピーで覚えることで、ボキャブラリーが増えていくわけです。フレーズの引き出しが増えれば増えるほど、自分の感じたことを表現する手段が増えます。そして同時に、そのジャンル、その曲のグルーヴも身についていくことになります。

ちなみに、「どうやって耳コピーしていいかわからない」という声もよく耳にしますが、耳コピーは誰でもできることです。やり方はこうです。

音楽をかけて、聴き取りたい音(フレーズ)が鳴ったらすぐそこで音楽を止めます。聴き取りたい音の次の音が鳴る前に止めるのがポイントです。取りたい音のところで音楽を止めたら、頭の中でその音を延長して(くり返して)鳴らします。またはその音程を歌います。そして、ベースを弾いてその音を見つけます。できたら譜面に書きます。以上です。シンプル！　現在では、音程(ピッチ)は変えずに再生スピードを落としたり、自動でリピートしてくれる機能を持つ製品やアプリなどもありますから、それらを活用してもいいでしょう(ただし、音符のリズムや音程の書き方を理解する必要はあります。音符のリズムについては次のチャプターで説明しますが、音程の読み方・書き方はこの本のテーマからは外れるので、割愛します)。

音楽は言葉、グルーヴは言葉。耳を使ってフレーズを聴き取ることで、言葉と同じように自然に身体の中に入ってくるのです。

ライティング〜書いて学ぶ（リズム譜を書く）

言葉を耳から学ぶのは大事ですが、それは子どものプロセスです。大人が外国語を覚える時には、それだけでは効率が悪いので他のやり方も使います。

たとえば「目」です。英単語を覚えようとしたら、単語を何度も何度も書き

CamScannerでスキャン

ますよね。単語をヴィジュアルとして覚えるのです。その単語を聴くとスペルが思い浮かび、その単語を見ると発音やイントネーションが思い浮かぶ。

同じことが音楽にも言えます。リズム型やフィールを、耳だけでなくヴィジュアル（譜面上のフォルム）としてもとらえれば、そのリズムに対する理解が深まります。そんなわけで、自分でリズム譜を書きましょう。リズムに限って言えば、音程や五線譜がわからなくてもいいのです。本書や他の教則本、雑誌、バンド・スコアの中のフレーズでも何でもいいです。よく知っているフレーズのリズムを書き写しましょう。くり返して書くうちに、譜面を見るとリズムが頭の中で鳴るようになります。自分の手を動かして何度も書き、目で覚える。これがポイントです。

グラマー〜アタマで学ぶ（理論を学ぶ）

大人が外国語を覚えるには、アタマも使います。いくらフレーズを耳で覚えたり単語を目で覚えても、文法を知らないと自分の言いたいことを文章として組み立てられません。覚えたフレーズだけしか言えないのです。文法を知っていれば、覚えたフレーズの中の単語をちょっと入れ替えて違う意味にすることもできます。

音楽、リズムも同じです。フレーズの中に潜んでいるリズム型や配置の仕方がわかってくれば、フレーズのどこかを入れ替えて違うフレーズを作ることもできるのです。それを進めると「自分なりの表現」ができるようになります。

音楽は言葉。リズムは言葉。グルーヴは言葉です。ただの文字の羅列、音符の羅列ではなく、単語やフレーズや文脈があって、イントネーションや方言があるのです。そういう意味では、無言（休符）の方が言いたいことが伝わる時もあるということも、何だか納得しますよね。

CamScannerでスキャン

Concept 4

音符と歯車

本章の目的

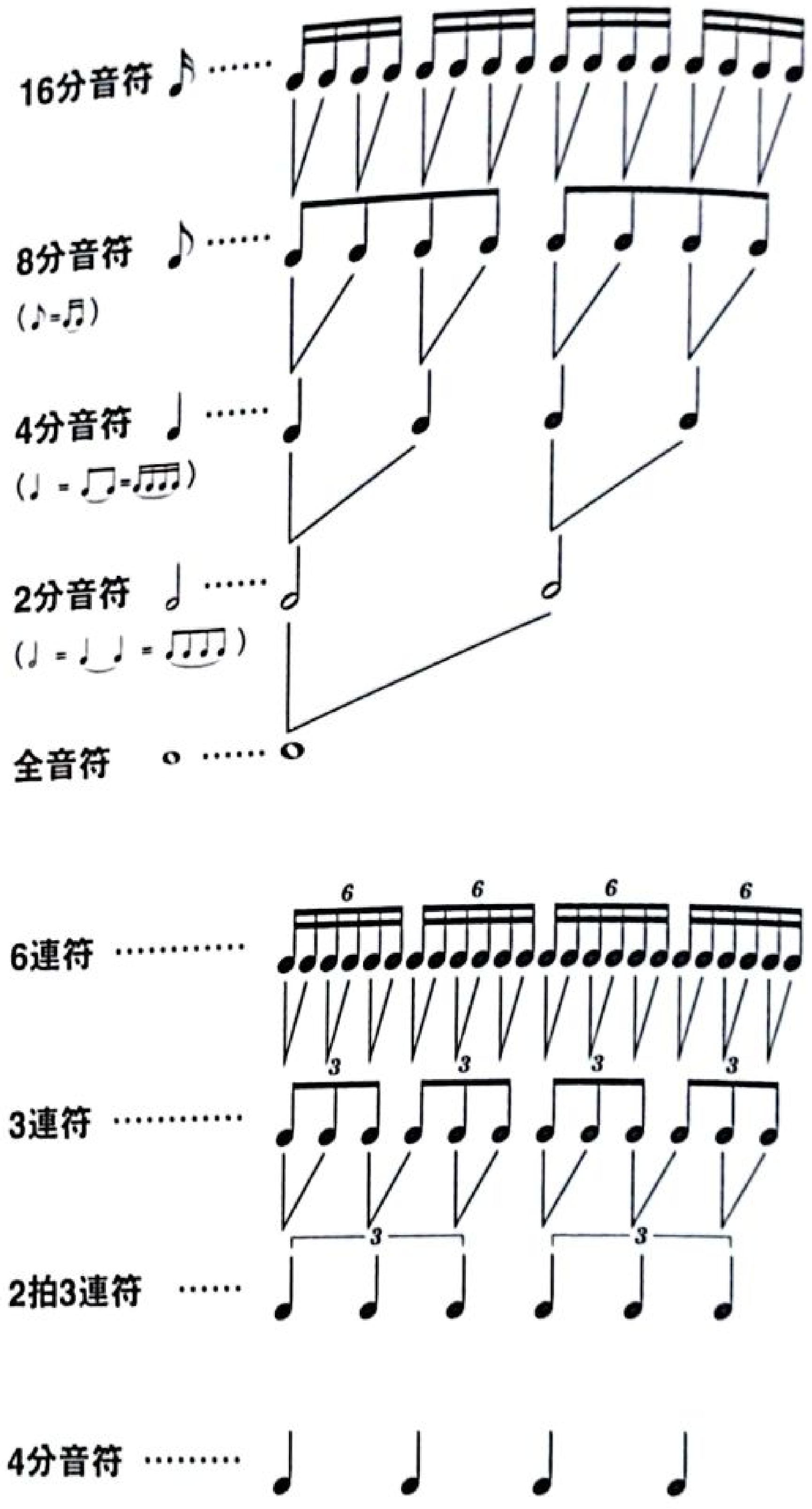
1. 音符の見た目／イメージにだまされない、という意識を持つ。
2. ミュージシャンにとっての「ギア・メカニズム」について理解する。

音符の種類の違い

音符の名前とデザインは、リズムを示しています。次ページの図1は、各音符の名前・デザイン・それぞれの関係を表わしています。まずは見てみましょう。

CamScannerでスキャン

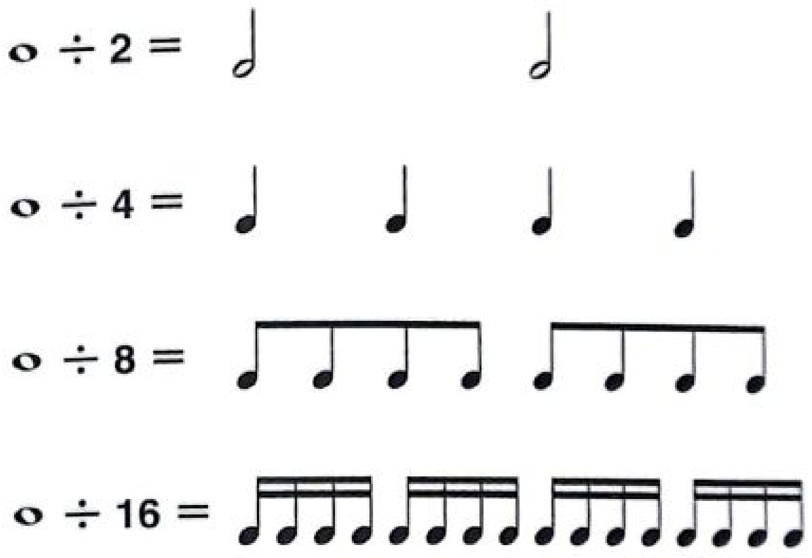
図1



これらの音符の名前はミュージシャン同士の共通言語なので、この名前を使うしかありません。ですが、良いタイムとグルーヴを身につけていく上では、この名前は誤解を生むことが多いのです。

音符の名前にダマされるな

音符の名前と書き方には､｢まず初めに長い音符(音が長く伸びる音符)が先にあって、それを割っていくと細かい音符（音が短い音符）になる」というコンセプトが表われています。1小節まるまる音を伸ばす全音符が基本で、それを2分割すると2分音符、4分割すると4分音符、8分割すると8分音符、16分割すると16分音符というようにですね(図2)。

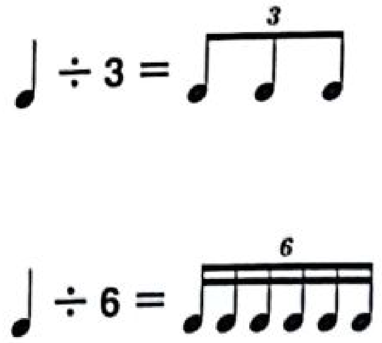
図2

CamScannerでスキャン

また、4分音符よりも細かい音符は、2分音符の単位や4分音符の単位でグルーピングされて書かれることもあります(図3)。

図3

また、4分音符を3で割った3連音符、6で割った6連音符なども同じ発想のコンセプトです(図4)。

図4



実はこのコンセプトが、リズムを鍛える上でのくせ者なのです。

全音符（1小節まるまる伸ばす）というコンセプトは、まるで音楽が始まる前から「小節」が存在しているかのような錯覚を引き起こします。でも、そうではありません。

リズムは時間です。あなたの人生の時間に置き換えてみましょう。先に全

体が決まっていて、それを割るとあなたの一年やあなたの一日になるんでしょうか？　違います。一瞬一瞬の積み重ねがやがて一日になり、一月になり、一年になり、やがて一生になります。リズムもそうです。**一瞬一瞬の細かい音の積み重ねがやがて1拍になり、1小節になり、セクションになり、1曲になるのです。**

どうか、これらの音符の名前（コンセプト）と見た目に騙されないようにしてください。名前やコンセプトや譜面の見た目は、どれも「音楽そのもの」ではありません。単なるラベルです。ラベルを見て、鵜呑みにして、わかった気になってはいけません。

「割る」のではなく「足す」

細かい音符が先にあって、それを足してつなげると長い音符になる。これが、より真実に近い表現です。ドラムのスネアロールがまさにそう。細かい音符を連打しているわけですが、聴感上は長い音符に聴こえますよね。

また、もともとスキマがあって、例外的にそこを埋める（フィルインする）時にだけ細かい音符を感じるのでもありません。常に細かいリズムを感じているのが基本です。普段のフレーズ（細かくないフレーズ）では細かいリズムを全部演奏せずに、間引いて弾いているだけなのです。フィルインの時は、それをあまり間引かずに多めに演奏する。これが、より真実に近い表現です。長い音符が先にあって、それを割って細かい音符ができる、という従来の考え方をやめると、リズムの感じ方も変えられます。細かい音符が基本になるからです。

拍でリズムを取らない

多くの人が、1拍や2拍といった「拍」でリズムを取っています。拍だけを基準にしてリズムを感じています。たとえば、拍で足や頭を動かしながら、それに合わせて弾いています。それでリズムが素晴らしいなら何の問題もありません。でも、もしリズムに何か問題がある場合は、拍でリズムを取ってい

CamScannerでスキャン

ることは、良くないリズムの大きな原因のひとつです。

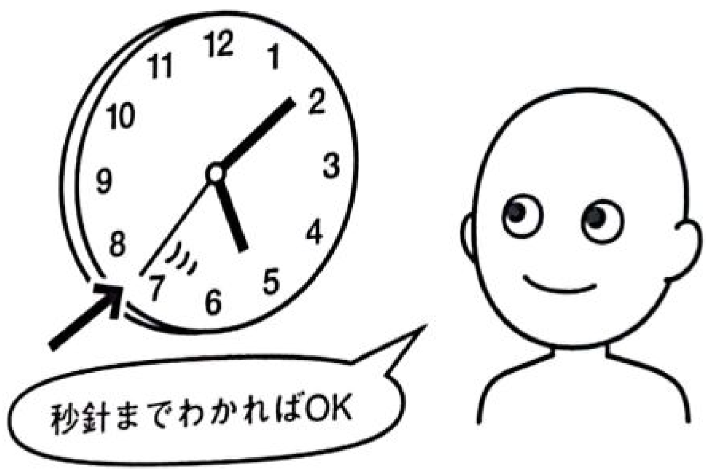
拍を「基準」にしてはいけません。拍は「結果」です。どういうことか、具体的に説明しましょう。

時計とギアのたとえ

アナログ時計をイメージしてください。表面上、一番細かく動いて見えるのは何ですか？　そう、多くは秒針ですね。秒針は1分間に60回動きます。つまり、♩=60、BPM=60というテンポで動いています。秒針が刻んでいるリズムは、♩=60の4分音符、つまり「拍」です。

さてここで、「時計と自分の関係」を考えてみましょう。自分は時計のユーザーですよね。時計は正確に時を刻み、僕たちはその時計を頼りに時間を知る。日常生活では、秒針までわかればOKです。というか、ほとんどの場合は分針までわかれば十分。僕らユーザーは、秒針より細かい精度、細かい区分が判別できなくても全然問題ありません(図5)。

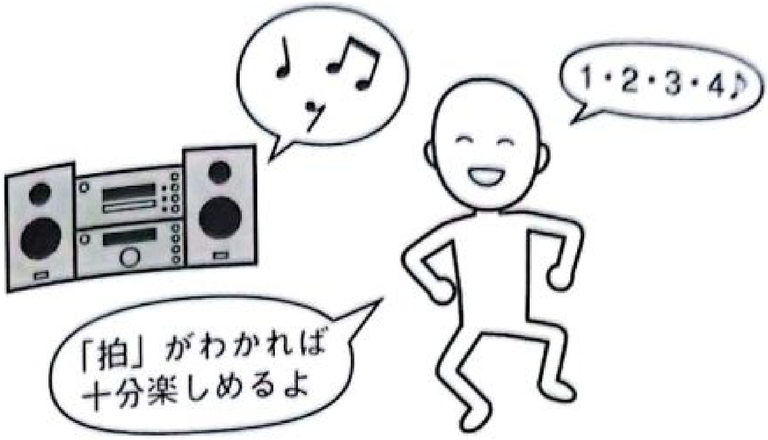
図5



では次に「音楽とリスナーの関係」を考えてみましょう。リスナーは「拍」がわかれば音楽を楽しめます。拍より細かい音符がそれほど正確に判別できなくても、問題なく楽しめるはずです(図6)。

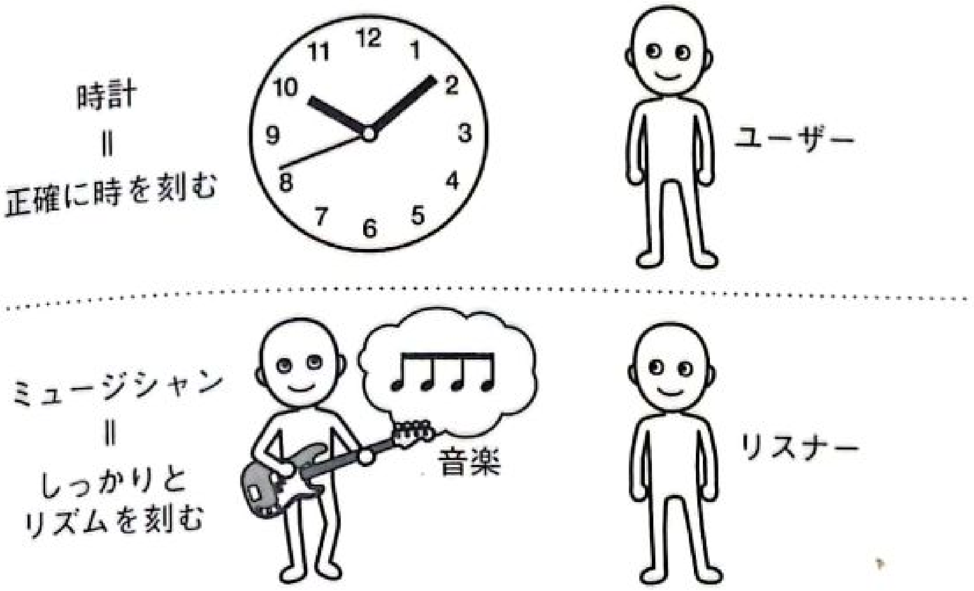
CamScannerでスキャン

図6



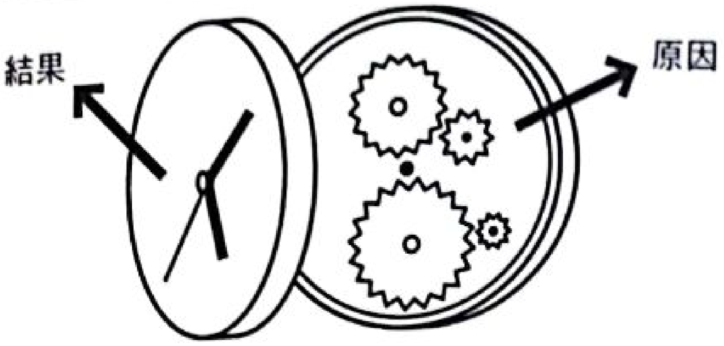
でも、我々ミュージシャンはそれではダメ！　むしろ、ミュージシャンは「音楽とリスナーの関係」でいうと、「音楽」側にいるのです。つまり「時計とユーザー」でいうと「時計」側です。**ミュージシャンには時計の役割があるんです。時計が正確に時を刻むように、ミュージシャンはしっかりとしたリズムを刻む必要があります**（図7）。

図7



では、なぜ時計は正確なのでしょう？　時計は、何を基準にして動いていますか？　秒針が基準でしょうか？　いいえ、違います。内側に精密なギア（歯車）のメカニズムがあるから、時計は正確に動くのです。いろんな比率の精密なギアが組み合わさって動いています。その結果、秒針や他の針が安定して動くのです。これは外側からは見えません。つまり秒針は基準ではなく「結果」です。**ギアのメカニズムが基準、秒針は結果です。**ギアの精度が高ければ、秒針も正確で安定した時を刻みます（図8）。

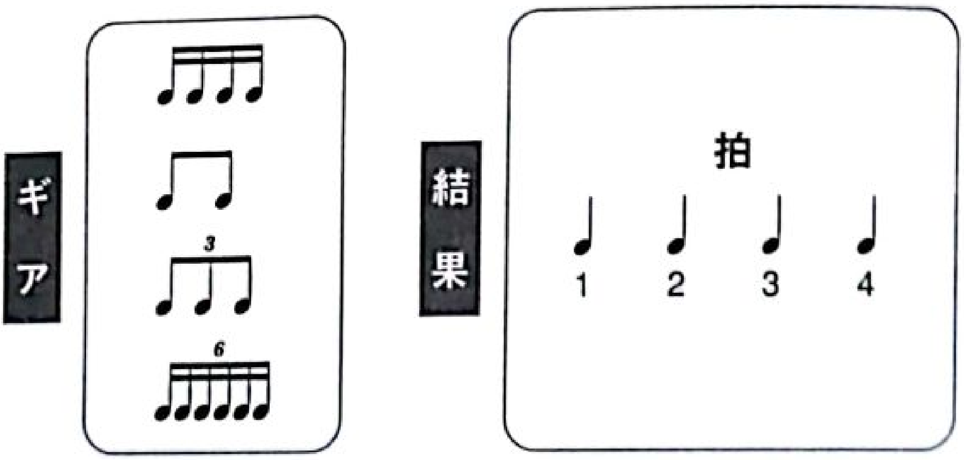
図8



これをミュージシャンに置き換えると、**拍は基準ではなく結果**、ということになります。拍＝秒針＝結果なのですね。

ではミュージシャンにとっての基準、つまりギア・メカニズムは何か？　それは8分音符や3連符や16分音符など、拍よりも細かい音符です（図9）。

図9



多くの人が、拍だけを基準にして演奏しています。拍を頼りにして、細かい音符を弾いているのです。それはまるで、「時計の秒針を先に動かして、内側のギア・メカニズムをあとから動かそうとしているようなもの」です。それでは時計は正確に動きません。演奏も同じです。**拍だけを基準に演奏していたら、リズムが安定しなくて当然なんです。**

そして正確な時計に必要なのは、精度の高いギアであるように、良いタイムの演奏に必要なのも、精度の高いギアです。

自分の中にギア・メカニズムを作りましょう。最初は8分音符のギアです。だんだん精度を上げていきます。つまりより細かい3連符や16分音符のギアです。そしていろいろなギアを組み合わせます。ギアの精度が上がれば、拍もより安定します。細かい音符が合わさった結果が「拍」。拍を基準にするのをやめて、ギアを基準にしましょう。

以降、本書で「ギア」とか「ギア・ノート」という言葉が出てきたら、それは「拍の間」「ウラ」「音符と音符の間」「休符の背後」にある音符のことです。あくまでも、拍はギア／ギア・ノートの集合体ということを、認識しましょう。

ギア／ギア・ノート(Gear / Gear Note)
拍(♩)よりも細かい音。拍の間、ウラ、
音符と音符の間、休符の背後にある音。歯車。

そして、今あなたが安定して続けて弾くことができる一番細かい音符。これが、今のあなたにとっての一番細かいギアです。これをこの本では「プライマル・ギア」と呼びます。

プライマル・ギア(Primal Gear)
一番細かいギア。今自分が、安定して
一定時間続けて弾ける、一番細かいリズム。

ギアを基準にしてリズムを感じる。そのためのプライマル・ギアの精度を高めていくのが、本書の最大の目的とも言えます。いろんな種類のギアを増

CamScannerでスキャン

やしていくのです。そして、ギアを基準にしてリズムを感じることを、ナチュラルに行なえるようにするのです。

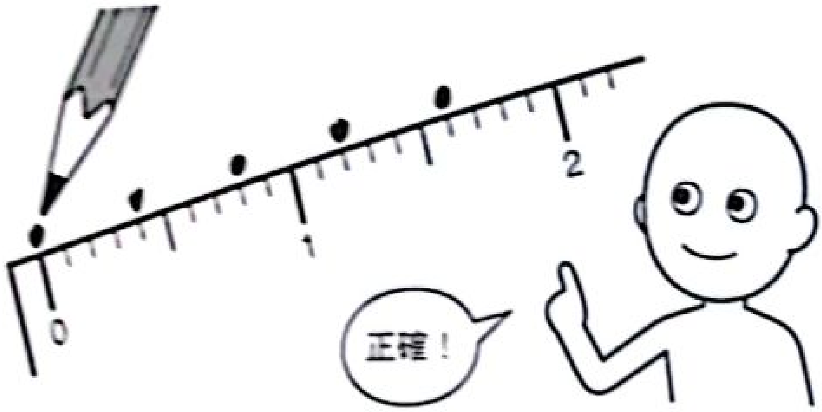
等間隔の点と定規のたとえ

別のアプローチで考えてみましょう。そもそも「拍が安定している」とはどういうことでしょう？　リズムがヨレていない、ハシらない、モタらないとは、どういう状態でしょう？

それは「どの拍も同じ長さ」ということです。

よりわかりやすくするため、ここでひとつ質問です。白紙に、左から右に4ミリ間隔で均等に点を書くには、どうしますか？　答えはカンタンですね。そう、「定規を使って目盛りに合わせて点を書く」。とてもシンプルなことです。4ミリ間隔だから、ミリの目盛り4個につき、ひとつ点を打つわけです（図10）。

図10



大事なのは、「目盛りが基準、点は目盛りに合わせた結果」ということです。先に点を書いて、その点と点の間を後から4分割して目盛りを書くのではありませんよね。そのやり方だと、点の間隔も均等にならないし、4分割した目盛りも4等分にはなりません（図11）。

図11

リズムも同じです。「拍（オモテ）を基準にして、それを分割する」やり方だと、それぞれの拍の長さもウラの音符の位置もいい加減になりがちです。

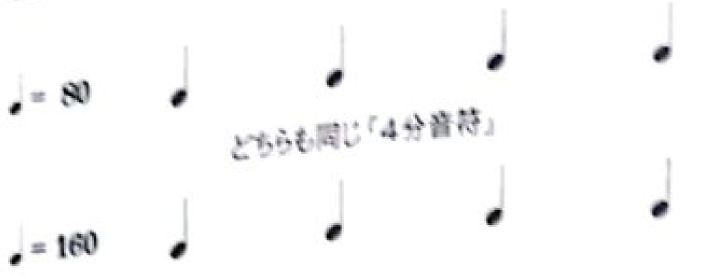
逆に、たとえば16分音符など細かい音符を基準（目盛り）にして、4目盛りごとに点を打てば、4分音符＝拍になります。こうすれば「拍の長さ」はもっと安定するし、もともと細かい音符（ウラ）を基準にしているので、当然ウラの位置だって安定します。

定規の一番細かい目盛り、これがプライマル・ギアです。ギア・ノートを感じながら演奏すること、そしてプライマル・ギアの精度を高めていくことで、タイムが正確になっていくという意味を理解できたでしょうか。

テンポと音符の関係

「拍の実際の長さ」はテンポによって変わります。譜面上の4分音符は、テンポが変わっても見かけはまったく一緒です(図12)。

図12

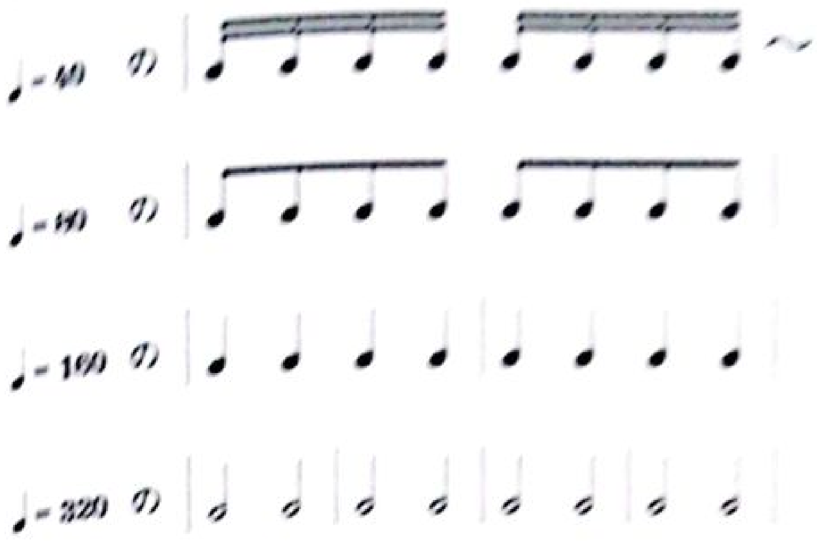


ですが、実際の長さは違います。実際の長さを反映して書くと次のようになります。♩=80の4分音符は、♩=160の2分音符と同じ長さです。

図13

CamScannerでスキャン

逆に、次の図14では、4種類のテンポに対して、16分、8分、4分、2分音符とそれぞれ違う種類の音符を書きました。でも、実際に演奏すると、どの音符も音の長さは同じです。

図14

テンポが変わると拍の長さが変わってしまいます。定規の目盛りの長さが毎回変わったら困りますよね？ 定規の目盛りは、一定で正確だからこそ頼りになるし、基準になります。ですから、テンポによって長さの変わる「拍」ではなく、一番細かいギア＝プライマル・ギアを基準にしましょう。テンポと関係なく、プライマル・ギア何個分がどの音符になるか、というふうに考えるのです。

CamScannerでスキャン

Concept 5
譜面の落とし穴

本章の目的

1. 譜面を見ることによって起こる「目の錯覚」について、その症状ともたらす影響を学ぶ。
2. 「目の錯覚」への対処方法の概念を理解する。

リズムのトレーニングは、耳だけでなく、譜面を使って目やアタマも参加させるのは、先に説明しました。でも、譜面には大きな落とし穴があるのです。

譜面を見る時、「目の錯覚」が起きやすいのです。

視覚の特徴

たとえばコンピュータでは、映像データはファイル・サイズが大きいため、処理するにはCPU（集積回路。コンピュータにとっての脳のようなもの）の能力をたくさん使います。音声データを処理する場合より、映像データを処理する場合の方が、コンピュータは「仕事にかかりっきり」になるのです。人間の脳も同じ傾向があるようで、どうしても注意力が映像の方に持っていかれがちです。ライブ映像でギタリストの手元のアップが映ると、ギターの音量が上がったわけでもないのに、急にギターの音に耳が行きませんか？

このように、人間は物事を「見た目で判断して」しまいがちです。譜面を見ると、「これはこういうフレーズだな」「これは難しそう」などの第一印象が浮かびますが、その「見た目の印象」だけでフレーズを解釈してしまいがちなの

です。しかもやっかいなことに、目はよく錯覚を起こします。たとえ話で説明しましょう。

譜面と原稿用紙

400字詰めの原稿用紙を思い出してください。20文字×20行のマス目のやつです。五線譜はこの原稿用紙と似ています。「譜面に書かれたフレーズ」を「演奏」するのは、「原稿用紙に書かれた文章」を「朗読」するのと似たプロセスなんです。

原稿用紙そのものはただの入れものです。20文字×20行で1ページ、という枠組みです。これは、そこに書かれている文章の中身や流れとは関係ありません。

たとえば、今読んでいるこの文を朗読するとしましょう。その時、「たとえば」「、いまよ」「んでいる」「このぶん」「をろうど」「くすると」「しましょ」「う。その」のように4文字ごとに区切って読んだりしません。また、改行でいちいち息を吸ったりしないし、改行するたびに次の行の頭から新しい文章が始まっている、なんて思いませんよね。

それは、**文の流れを無視した機械的な読み方です。**

文はフレーズの組み合わせです。フレーズは単語の組み合わせ、単語は文字の組み合わせです。朗読する時は、これらの単語やフレーズという小さなユニットの意味を理解しながら、「文の流れ」に合わせて抑揚をつけ、息を吸いますよね。この「流れ」が大事です。これは当たり前なので、改めて書くのも変な気分です。

でも譜面の演奏となると……。

メロディやベース・ライン(文)の大きな流れは、いろいろなフレーズの組み合わせです。フレーズは、もう少し小さなユニット(単語)の組み合わせの場合もあり、さらにフレーズやユニット(単語)は、ひとつひとつの音符(文字)の組み合わせです。さっきの話で言えば、演奏する時は、これらのユニットを理解しながら、「フレーズの流れ」に合わせて抑揚をつけ、区切りをつけるはずです。

ところが、ここで落とし穴が出てきます。譜面を見る時に、特にリズム面

で、やってしまいがちな大きな間違いがふたつあるのです。

(1)フレーズを小節線で区切ってとらえてしまう。

(2)フレーズを拍で区切ってとらえてしまう。

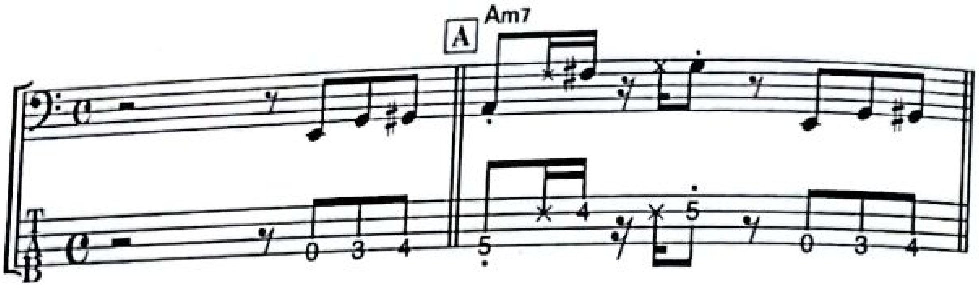
これが、初めに言った「目の錯覚」です。そして、「フレーズの流れ、区切り」を無視した機械的な弾き方です。文の朗読なら誰もやらないような間違いを、譜面の演奏では多くの人がやってしまうのです。

間違い1：小節線で区切る

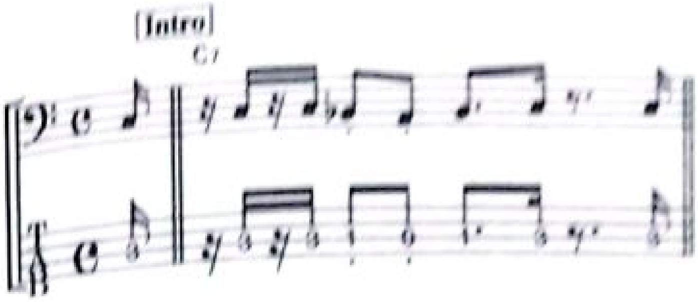
フレーズを小節線で区切って考えてしまうと、どうなるか？

まず前提として「フレーズは小節のアタマから始まっている」と思い込んでしまいがちですが、それが実は違います。フレーズのスタート地点は1拍目のオモテとは限りません。たとえば、3拍目ウラから始まるフレーズがあります(譜例1)。

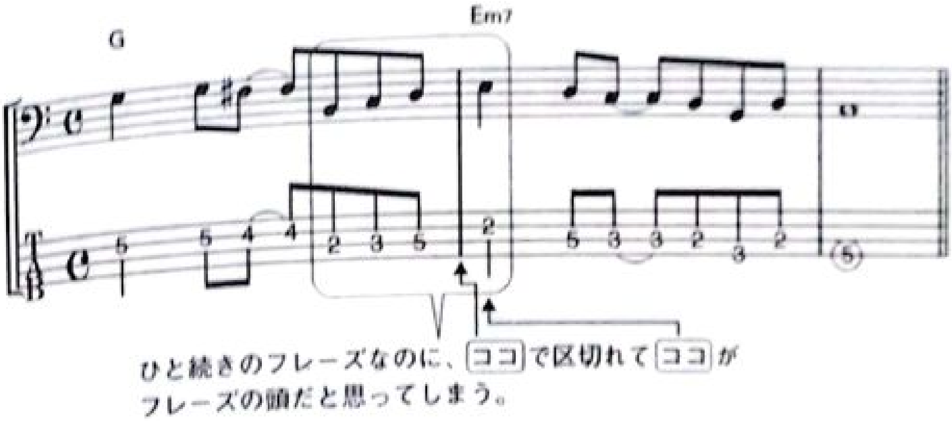
譜例1



4拍目の16分4つ目から始まるフレーズもあります(譜例2)。

譜例2

また同じように、本当はフレーズの途中なのに小節線の場所で区切って演奏してしまう、という傾向もあります(譜例3)。

譜例3

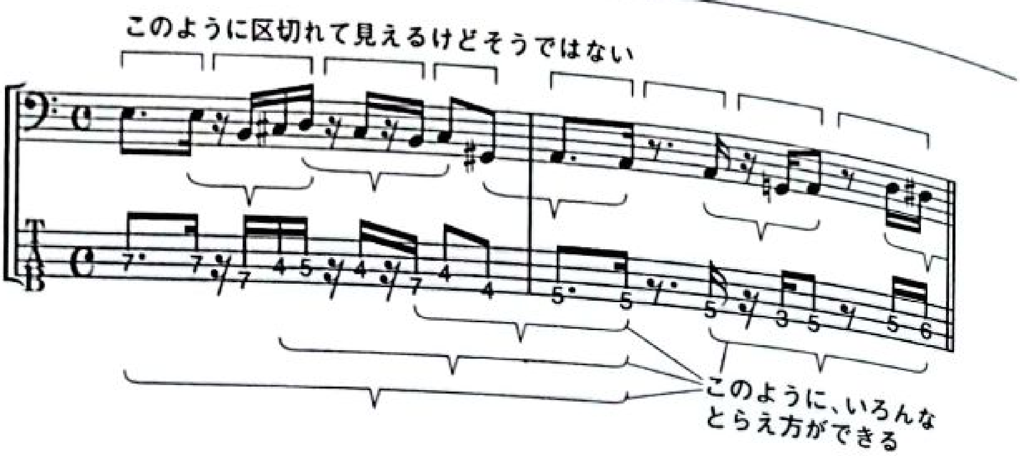


CamScannerでスキャン

全般的に言うと、多くのフレーズは「小節の途中から始まって、その先の1拍目に着地する」のです。そのような流れを感じて弾く人と、小節線でいちいち区切って感じて弾く人では、グルーヴがまったく違ってきます。

間違い2：拍で区切る

拍で区切って考えてしまうと、拍のオモテだけでリズムをとって、ウラがオマケになりがちです。オモテが主役、ウラは脇役、というふうに感じてしまいがちになるのです。ウラが苦手な人、不安定になってしまう人は、フレーズを拍で区切って感じていることが大きな原因のひとつです。実際には、フレーズは拍で区切れていません(譜例)。

譜例4

小節線単位ではなくフレーズ単位で演奏せよ

以上が「譜面を目で見て弾いた時の錯覚」によって起こる落とし穴。これにハマってはいけません。フレーズを拍や小節線で区切ってしまわないようにするのです。文章を朗読する時と同じように、フレーズそのものの流れや区切りを感じて弾くのです。譜面のビジュアル的な区切り(拍ごとのまとまり、小節線)は、ただの枠組み。そこに書かれているフレーズやメロディの流れとは関係ないのです。

窓の外の風景が窓枠で区切られていても、それはそう見えているだけ。窓

CamScannerでスキャン

枠(小節線、拍)ではなく、その向こうの風景(音楽)を見ましょう。

「棒読み」はNG

書かれた文章を声に出して読む時、「棒読み」は良くないですよね。いくら発音が正確でも、棒読みをしてしまうと、感情やニュアンスや雰囲気や臨場感などが全然伝わりませんね。

音楽もそうです。音楽の場合、「譜面の棒読み」にもいろいろあるでしょうが、「平坦でのっぺりしている」とか、「呼吸の場所(フレーズの区切り)がおかしい」など、多くはリズム面の問題です。

これは、アーティキュレーションをつけることで改善できます。つまり、スタッカートやテヌート、アクセントなどを使ってフレーズの形や表情を表現することです。これらを使うことで、フレーズの区切り目や、フレーズの骨組み(リズム型)を表現することができます。ただ逆に言えば、そのフレーズの区切れや骨組みを知らないまま、ただ漠然とアクセントやスタッカートをつけていても、良いフィールで演奏できません。

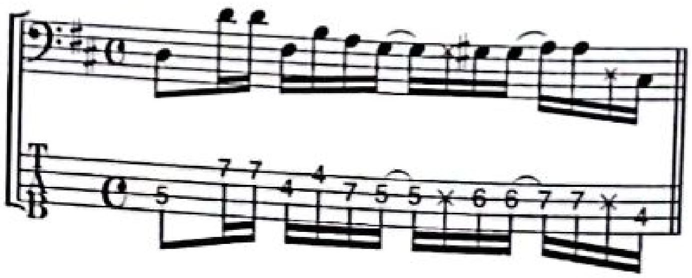
細かい音符が難しく見えてしまう錯覚

さて、先に紹介したふたつの落とし穴の他にも、譜面を見る時の目の錯覚があります。それは、

長い音符(全音符、2分音符、4分音符など)は簡単に思え、
細かい音符(16分音符、16分休符、6連音符など)が
難しく見えてしまう

という錯覚です。次ページの譜例5を見てください。

譜例5



「難しそう」「速そう」と感じませんか？

確かに、テンポが♩=120なら速いし難しいかもしれません。けれど、もしテンポが♩=60ならどうでしょう？　速くないし、それほど難しくもありません。

そう、譜面の見た目（映像データ）は、テンポと関係がありません。このフレーズをテンポ♩=60で弾く場合と、テンポ♩=120で弾く場合では、実際のフレーズはまったく違う印象になるのに、譜面を見ただけでは同じ印象のままです。

譜面に16分音符などが出てくると、必要以上に「難しい」と思ってしまう可能性が高いのです。難しいと思って身構えると、筋肉が緊張します。筋肉が緊張すると本来の能力を発揮できません。この件、「筋肉と精神のリラックスすることの大切さ」は次の章で説明しますが、それはともかく、

譜面を見て「難しい」と思い込むことが原因で、
心が緊張し体も緊張し、結果としてうまく弾けない

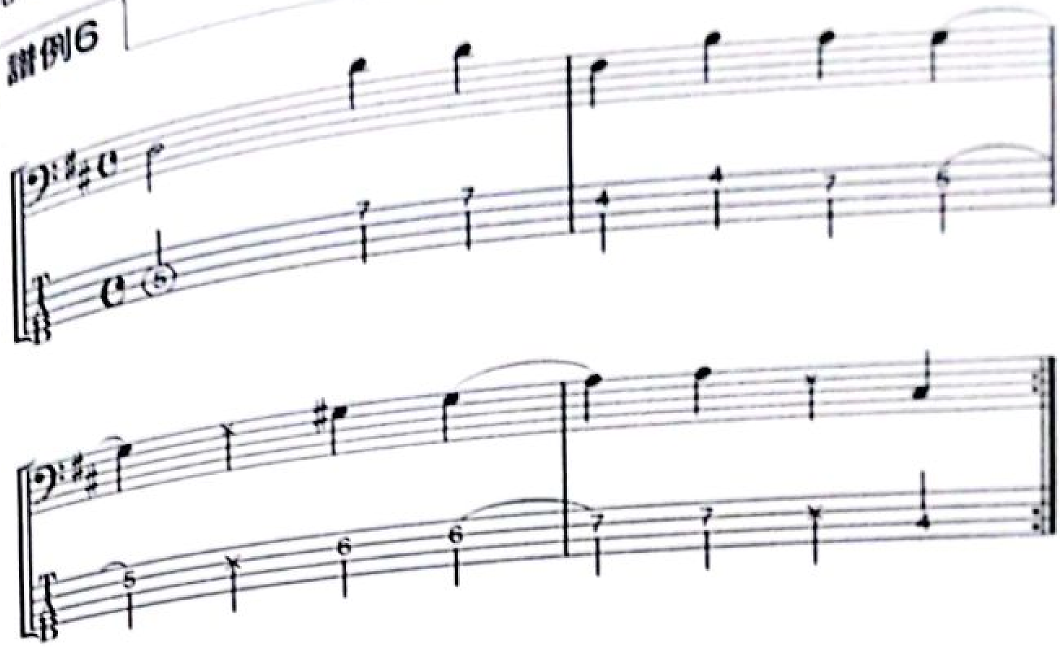
ということが起こっているのです。

この解決方法はシンプルです。「簡単に見える譜面に書き直す」のです。具体的には、

CamScannerでスキャン

音符同士の関係の比率は同じまま、細かい音符を長い音符に変換して書き直す。

先ほどの譜例でやってみると、こんな感じになります（譜例6）。

譜例6

譜例5の16分音符を、4分音符に変換して書き直した譜面です。どうですか？　もともと1小節だったのが4小節になっています。書き直したあとの譜例は、ずいぶん簡単そうに見えませんか？　これは、「見た目で判断してしまう」という脳の傾向を逆手に取った方法です。目の錯覚を都合良い方向に利用するんです。

このように、譜面を見る時は、たくさんの目の錯覚が起きているのですね。それに気づかないままだと、リズム面でいろんな勘違いをしてしまいます。

譜面を見る時はいつも、

「小節線に騙されてないか？」

「拍の区切りでフレーズを切ってしまってないか？」

「細かい音符を見て力んでないか？」

「長い音符を見て気を抜いてないか？」

CamScannerでスキャン

など、目の錯覚に陥ってないかどうか自分でチェックするようにしましょう。

そして、この「見た目のとおりに受け取ってしまう」という視覚の弱点を逆手に取って、自分のトレーニングに役立つように使ってしまいましょう。積極的に譜面を書き直し、今度はその譜面をしっかり見て「脳を騙しながら」トレーニングするんです。

本書後半の『トレーニング編』では、そのような譜面の書き直しがたくさん出てきます。だから、譜面を見てトレーニングしてください。

またレッスンしていて気づいたことですが、生徒さんでいったんフレーズを弾けるようになってくると、目を閉じて弾いたり、どこかその辺をぼーっと見ながら弾いたりしてしまう人がけっこういます。

そうではなく、この本の場合は譜面を見てトレーニングしてください。それが、リズム感の向上とともに、いろいろな効力を発揮してくれますからね。

CamScannerでスキャン

Concept 6

歌と呼吸とリズム

本章の目的

1 呼吸とリズム、歌とリズムがどのような関係性にあるかを学び、理解する。

2 呼吸を意識することで、演奏に与える影響にはどんなものがあるかを理解する。

音楽がそもそもどこから始まっているかと言えば、歌、声でしょう。歌は音楽の原点です。歌と言えば呼吸。声を出すためには息を吐きますが、息を吐くためには、その前に息を吸う必要があります。

呼吸はリズム

呼吸はリズムです。「吸う」「吐く」「吸う」「吐く」という周期であり、その周期はリズムです(P.18も参照)。

歌でリズムを感じる

リズム感は内面のものです。演奏に使う手の筋肉は、脳からのシグナルで動いています。

手や足に比べてもっと高い精度で脳のシグナルに反応するように訓練された(あるいは、自然にそうなっている)筋肉があります。それは、「話すための筋肉」です。試しに、できるだけ速いテンポで「ダガダガダガダガ」とか「ダバダバダバダバ」とか「タカタカタカタカ」など、どれか言いやすいものでいいので、しばらく言い続けてみてください。

CamScannerでスキャン

次に、利き手の指で机などを同じリズムで叩いてみてください。どうですか？　ほとんどの人が、指よりも声の方が速いテンポで言えるでしょうし、さらに声の方が正確なタイムで、しかも長続きすると思います。

だから、もし体のどこかでリズムをとりながらそれを頼りに演奏するのなら、足や首ではなく、歌に合わせて弾くのが一番です。手や指の筋肉の動きを、歌に使う筋肉（唇や舌など）の動きとシンクロさせるのです。

演奏を歌にする

どんなフレーズを弾く時でも、それを「歌」にしましょう。歌いましょう。

「歌う」とは、「高揚感があふれる」とか「めちゃくちゃ感情を込める」という意味だけではありません。淡々とした歌もあるし、つぶやくような歌もあります。声に出さない歌もあります。今この瞬間、好きな曲を「心の中」で歌うこともできます。

ベースの演奏も、「音の羅列」ではなく「歌」にしましょう。指が動くから弾くのではなく、心から湧き出るから演奏するのです。胸の奥から出たものは、誰かの胸の奥まで届きます。

フレーズの始まりと終わり

歌は、フレーズが始まる前や終わったところでブレス（吸気／呼吸）をします。このブレスを、メロディの途中や言葉の途中で行なうと、おかしく聴こえますよね？　先に出た朗読と一緒です。これはベースの演奏にも当てはまることです。

ベースは呼吸と関係なく音を出せてしまう楽器なので、ついつい呼吸と無関係に弾いてしまいがちです。しかし、呼吸と演奏を意識的につなげられれば、「呼吸のある演奏」になっていきます。そして、「このフレーズは、どこで呼吸するのが自然か？」という視点を持ち始めます。これはシンガーや管楽器奏者にとっては当たり前の感覚ですが、ベーシストも意識することで、リズムやフレーズに良い影響を与えてくれます。

CamScannerでスキャン

Concept 7

クリックの正しい活用

本章の目的

1. クリックを使うことの意味を学ぶ。

2. 本書におけるクリックの使い方を学ぶ。

3. ドラム・マシンの功罪を理解する。

メトロノーム、持っていますか？

たまに、「メトロノームを使う必要はない」「メトロノームで練習すると機械的なリズムになってしまう」という意見を聴きます。僕はそう思いません。いろいろな意見がありますが、**断言します。クリックを使いましょう。**正しく使いさえすれば、リズム・トレーニングの強力なパートナーになります。

持ってない人はすぐにゲットしてください。今は、昔ながらの機械式のメトロノームや電子メトロノームの他にも、PCやスマートフォンのアプリのメトロノームもたくさんあります。マルチ・エフェクターなどに内蔵されていることもあります。

大事なのはクリックの「使い方」です。クリックは道具です。どんな道具にも、効果的な使い方、逆効果の使い方があります。リズム感の改善を目指すなら、それに効果があるクリックの使い方をしましょう。

クリックの音色

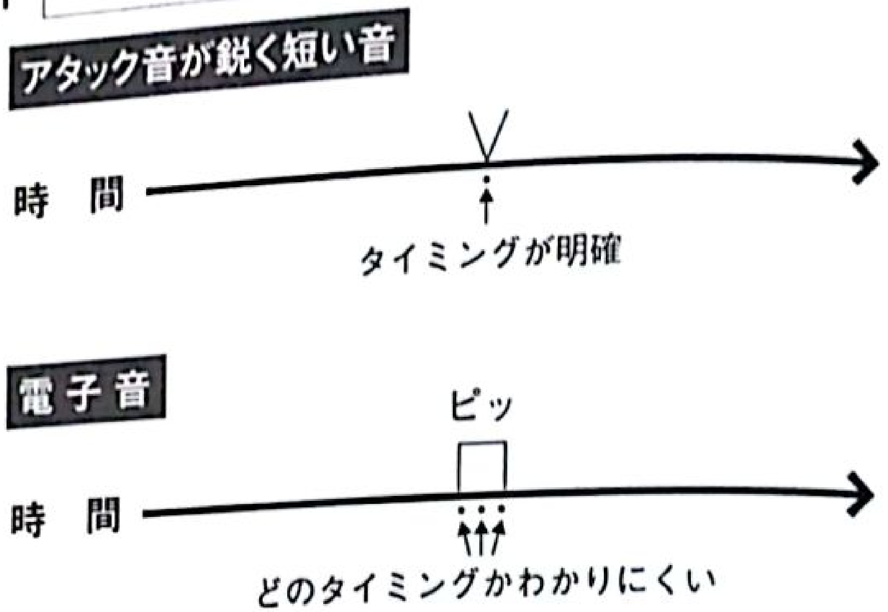
クリックのリズムをなるべく正確に聴き取るためには、クリックの音色が大切です。以下で僕がおすすめするクリックの音を紹介します。

CamScannerでスキャン

①アタックが鋭く、短い音

なるべく、アタックが鋭く、音価が短い音を使いましょう。たとえば振り子式メトロノームやハイハットのような金属音か、ドラム・スティックの音などです。アタックが鋭く音が短いと、音が鳴る瞬間がハッキリしています。それと比べると、「ピッ」という電子音はアタックが柔らかく、微妙に音の長さもあるため、リズムが見えにくいのです。演奏がクリックに合っているのかズレてるのかがわかりにくいので、本格的なリズム練習にはあまり適していません(図1)。

図1



②アクセントをつけず同じ音色で

ほとんどのメトロノームには、周期的に(4拍ごとなどで)アクセントを鳴らす機能がついていますが、できればオフにします。全部の音を同じ音色・音量で鳴らして、周期は自分で感じるようにするのです。

クリックに頼らない

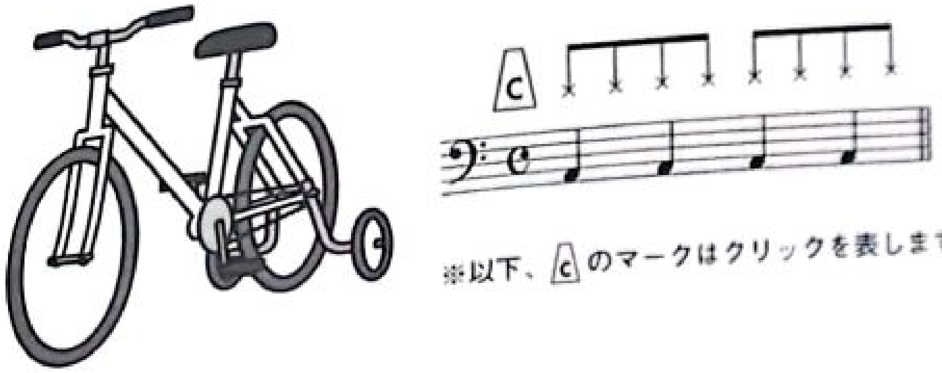
クリックを「効果的に使う」ための基本は、**クリックに頼らないような使い方をすること**です。何をバカな、と思ったかもしれません。リズムが悪いからクリックを使うのに、頼らないでどうするって？

どんなスキルを学ぶにも、段階があります。人によってリズム感のレベルはさまざまです。その意味では、クリックに頼りっきりの練習をした方がいい場合もあります。これはもっとも初歩的なレベルです。

自転車に乗る練習にたとえてみましょう。

初心者の段階では、まず補助輪をふたつともつけた状態で練習します。バランスを取るのを補助輪に頼ります。音楽ならクリックをたくさん鳴らしている段階(4分音符、8分音符などで鳴らす段階)です(図2)。

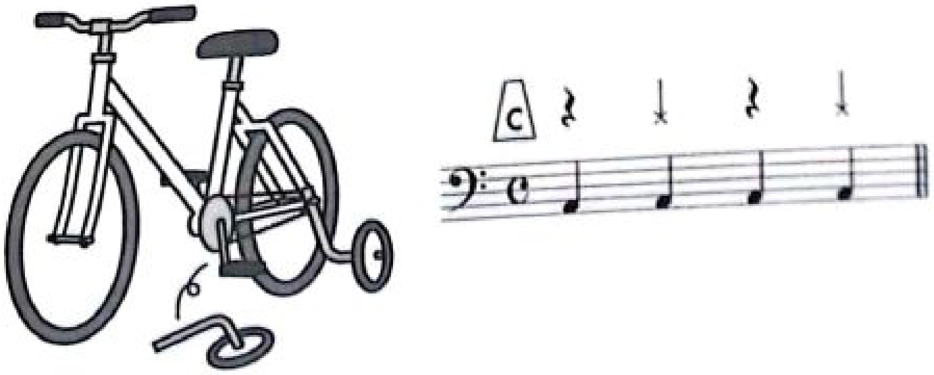
図2



※以下、c のマークはクリックを表します。

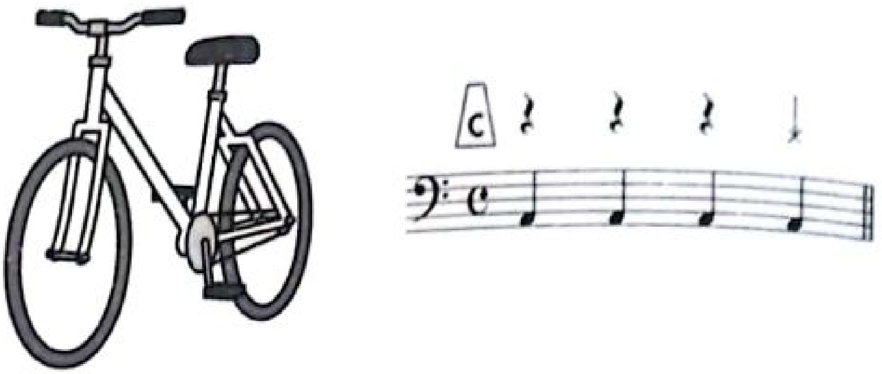
少し慣れてきた段階では、補助輪をひとつ外します。少し頼りつつも自分でバランスを取る段階です。音楽なら、少しクリックを減らして自分でリズムに責任を持ち始める段階です(2拍目と4拍目だけに鳴らす、など/図3)。

図3



さらに上達したら、補助輪はすべて外します。自分でバランスを取ります。音楽なら、クリックをさらに減らしたり、拍のウラに鳴らしたりする段階です(図4)。

図4



ずっと補助輪をつけたまま練習していたら、いつまで経っても補助輪なしでバランスを取ることは学べませんよね。同じように、最初はクリックに全面的に頼るとしても、少しずつ依存を減らしていきます。クリックに「頼りっきり」で練習するのではなく、一緒に並んで歩く「超正確な共演者」としてクリックとつき合いましょう。

ドラム・マシンはNG

ベースとドラムは一心同体、「リズム隊」とも呼ばれます。だからと言って、ドラム・マシンのパターンに合わせて練習していませんか？　それはリズム感を良くする練習にはなりません。むしろ逆効果ですから、やめましょう。いわゆるドラム・マシン以外にも、たとえばシンセやメトロノームやマルチ・エフェクターやアプリに入っているドラム・パターン、DAWやシーケンサーで作ったドラム・パターンも同じです。

それらのドラム・パターンは、正確で揺るぎないものです。ベースなしでもドラム・マシンだけでリズムが成り立っています。それに合わせて弾いていると、気持ちいいんです。まるで自分のリズム感が良くなったような感じがすることでしょう。しかしここに落とし穴があるのです。ベースの演奏が

ヨレても、あまり気にならないのです。

だから問題なのです。それは「錯覚」だからです。

自転車に乗る練習を思い出してください。補助輪付きの自転車は、人が乗らなくても勝手にバランスが取れています。人が乗って少しよろけても転びません。ドラム・マシンも、こちらが何も弾かなくても完成しています。こちらが少しぐらいヨレても、致命的なくらいリズムがズレてもとに戻れなくなる、なんてことにはなりません。

ドラム・マシン相手にリズム練習をするのは、補助輪をたくさん付けた自転車でバランスを取る練習をしている「つもりになっている」ようなものです。これでは、バランスを取る練習にはなりません。**自分でバランスを取る練習をしたいなら、補助輪は外さなきゃいけません**(図5)。

図5

だから、「リズム・トレーニングにはクリック」なのです。しかもバックビートやウラで鳴らすのです。これだと、ヨレるとリズムは崩壊してもとに戻れなくなったりします。自分でリズムに責任を持たなければいけなくなるのです。自転車の練習では、補助輪を外して、「自分でバランスを取らなければいけない状況」にして練習します。リズム感を鍛えるには、少なめのクリックだけで「自分でリズムを取らなければいけない状態」にして練習するということなのです。

クリックの効果的な使い方

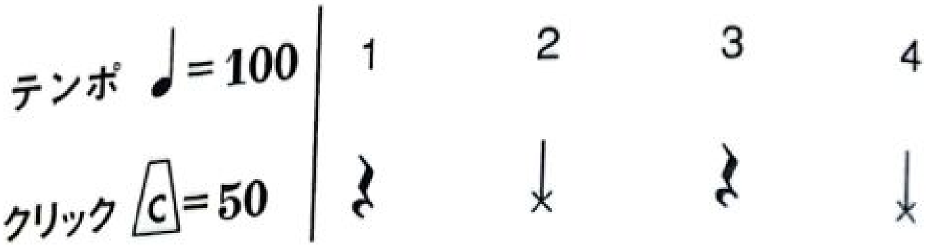
クリックに頼らない使い方とは、どういうものでしょうか？　解説していきます。

クリックの効果的な使い方の基本ルールは、1拍目オモテにクリックを鳴らさないこと。具体的に言うと、4/4拍子の場合は、おもに3通りの使い方があります。詳しいやり方はトレーニング編で説明するので、ここでは簡単に見ていきましょう。

①半分のテンポで、バックビート(2・4拍)で鳴らす。

やりたいテンポの半分のテンポでクリックを鳴らします。♩=100でやりたいなら、♩=50です。それを、2・4拍として聴きます(図6)。

図6



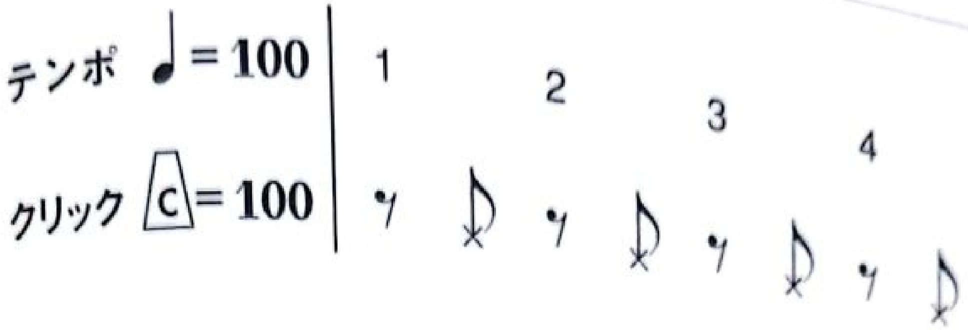
この場合、1・3拍を、自分の責任で感じなければいけません。

②拍のウラで鳴らす。

クリックを拍のオモテではなくウラで鳴らします（図7）。これだと、拍のオモテを自分の責任で感じなければいけません。他にも3連符の3つめで鳴らしたり、16分音符の4つめで鳴らしたりもします。

CamScannerでスキャン

図7



③1小節に1回だけ鳴らす。

やりたいテンポの1/4のテンポでクリックを鳴らします。♩=120なら、♩=30です。それを、「1小節に1回だけ鳴っている」と感じます。いろんな場所(拍)で鳴らせますが、役立つのは、

- 4拍目オモテとして感じる(図8)
- 2拍目オモテとして感じる(図9)
- どの拍でもいいのでウラとして感じる(図10)

の3つでしょう。

図8

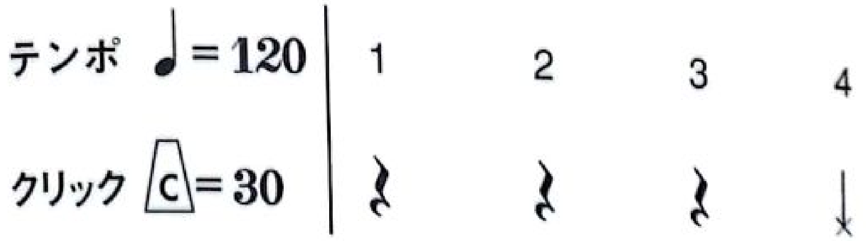
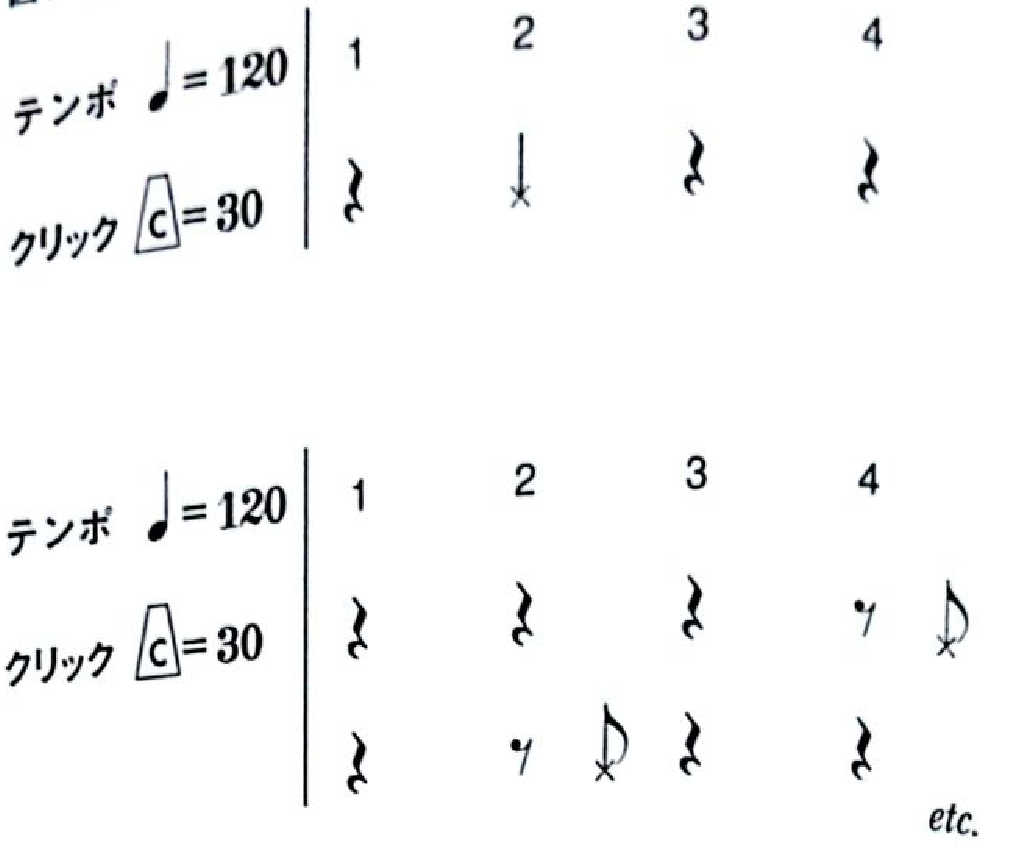


図9(上)、図10(下)



この場合は、さらにしっかりしたリズム感が必要です。ちょっとしたズレでクリックと演奏の関係が崩壊します。

クリックの聴き方

さあ、クリックの効果的な使い方はわかってきたと思いますが、「効果的な聴き方」も知っておいてください。

まず、よく聴いてください(当たり前ですが)。クリックを鳴らしても、なんとなく聴こえているだけでは意味がありません。耳を澄まし、注意をクリックの音に集中します。それが、よく聴くという意味です。最初はそれで十分です。

慣れてきたら、**クリックと同じくらいかそれ以上に、自分のベースの音も聴くようにしてください。**

「弾く」というのは「行動」であり、アウトプットです。「聴く」というのは「受

CamScannerでスキャン

信する」「受け取る」ことであり、インプットです。アウトプットだけに集中するとインプットできなくなります。弾くことに夢中になると、意識的に聴かなくなり、ただ聴こえているだけになりがちです。弾きっぱなしで、その結果としての実際の音をちゃんと聴いていない状態です。

ただ、この「弾きながら、その結果の音を聴く」というのは、簡単なことではありません。かなりのレベルのミュージシャンでも、演奏中の主観的な印象と、それを録音したものを聴いた時の印象にはギャップがあるものです。

クリックと自分の音を同時に聴くのが難しいうちは、練習をときどき録音してプレイバックして、思ったとおり弾けているのか確認しましょう。

ドラム・マシンが役立つケース

ドラム・マシンが役立つケースもあります。「楽しむ目的」の時です。個人練習の中で、「楽しむ」時間を作るのは大事です。

練習する時は普通、課題や目標を決めてそれに向かって集中します。うまく弾けているかチェックしながら、間違えないように気をつけます。「練習モードの心構え」です。

でもライブやレコーディングなどのいわゆる本番は、「練習モード」ではダメです。ライブは発表会じゃありません。練習してきたことを上手に再現する場ではないんです。本番では「音楽を楽しむオープンな心構え」が必要です。

本番がたくさんあるプロならともかく、多くの人にとって本番はたまにしかない機会です。そうすると、本番でいきなり「楽しもう」としても、なかなか難しいもの。日頃の個人練習の段階から、練習の最後に、毎日5分でもいいので「楽しむ時間」を作って、その時間は「こうしなきゃ」とか「ああ、できなかった！」のような考え方は脇に置いて、演奏することをただひたすら楽しみます。「うまくできるかどうか」は問題ではなく、その瞬間に集中して、それを楽しめるかどうかです。そういう時にはドラム・マシンで好みのドラム・パターンを鳴らしながら演奏して、存分に楽しめばいいのです。

また、生のドラマーと一緒に音を出す機会が少ない（まったくない）人にとっては、ドラム・マシンと合わせて弾くことで、ドラムとベースのフレーズの関係を学ぶ機会になります。

とはいえ、生身のドラマーはドラム・マシンとは違います。機械ほど正確ではないし、ヨレることもハシることもあります。定期的に生身のドラマーと一緒に練習することを、強くオススメします。

Concept 8

リラクゼーションとリズムの関係

本章の目的

1. 緊張することで演奏に与える影響にはどんなものがあるかを学ぶ。
2. リラックスすることの重要性について理解する。
3. リラックスするための方法を学ぶ。

演奏の基本中の基本「リラックス」

リズム感を育てるノウハウとは別に、大事なことがあります。「リラクゼーション」です。

楽器を弾く時に一番大事なのは、リラックスすること。これは実は基本中の基本であり、大前提です。弾く時は、まず体をリラックスさせてください。

体がリラックスしていればいるほど、今の時点での自分の能力をフルに発揮しやすくなります。これはリズムに関しても当てはまります。逆に言えば、もし体がリラックスしていないと、自分の能力を100%発揮するのはムリでしょう。もしどこかがムダに緊張していると、うまくいくはずのこともうまくいきません。そう、リズムだって悪くなってしまうのです。

筋肉が緊張している時のデメリット

筋肉に不必要に力が入っていると、どんな問題が起きるのでしょうか？見ていきましょう。

問題点①～エネルギーのムダづかい

必要のない緊張は、体力・エネルギーのムダづかいです。当たり前ですね。

演奏に必要な筋肉の動きでエネルギーを使うのはかまいません、必要なんですから。でも、演奏に関係ない筋肉が緊張しているとか、演奏に使う筋肉だけど必要以上に力んでいるとしたら、それはムダづかいです。つまり、必要以上に疲れてしまいます。その結果、持久力が下がってしまいます。30分や1時間くらいのライブで疲れ果ててしまっていませんか？　疲れてしまうと、指や手は思うように動きません。そしてリズムも悪くなります。

スポーツと同じで、基礎練習の積み重ねで持久力そのものを高めていくことも大事です。でも、ムダなエネルギーを使わないことも、同じくらい大事なのです。

問題点②～瞬発力が出ない

ムダな力が入っていると、指や腕が速くしなやかに動きません。硬い動きになります。スポーツでたとえましょう。肩や足や腹に力を入れたまま50メートル走をした場合、自分のベストタイムを出せるでしょうか？　柔道や剣道などで、力んだ状態で試合をして、相手の動きに素早く反応できるでしょうか？

楽器に置き換えましょう。肩や肘にムダに力が入った状態で演奏するとします。指や手首は、肩や肘の先にありますから、当然、指や手首にも変な力が入ってしまい、本来の能力を出せません。瞬発力も出ません。

瞬発力がないとタイムがぼやけます。つまりリズムの精度が下がります。タイムがぼやけると音のヌケも悪くなります。トレーニング編では、指や手首の瞬発力そのものを高めるトレーニングも紹介しますが、力んでしまって

CamScannerでスキャン

いでは、結果は出ないのです。

問題点3～精神と体の相互作用

筋肉が緊張していると、精神も緊張します。逆に、精神的に緊張すると、体のどこかが緊張します。体と心は深くつながっています。相互作用しています。どちらが先かということよりも、心と体がお互いに影響し合っているということが大事なポイントです。

これは裏を返すと、筋肉がリラックスしていると精神的にもリラックスする、ということです。

リハーサル、ライブ、レコーディング、オーディション、コンテスト、発表会など、どんな場面でもいいので、人前で演奏することを思い浮かべてください。人によって程度は違いますが、ほとんどの人は多かれ少なかれ個人練習の時よりは緊張しますね。

演奏する時に精神的に緊張していると、体も緊張します。筋肉がこわばり、能力を100％発揮できません。音をしっかり聴いていなかったり、ひどくなると視界が狭くなったりします。

心の緊張が解けてリラックスできれば体もリラックスしてくるのですが、心の緊張は「解こう」と思ってもなかなか解けません。いっぽう体の緊張は、意識的にゆるませることができます。慣れは必要ですが、体をリラックスさせるのは意識的にできるのです。体がリラックスしてくると、心もリラックスしてきます。心がリラックスすると、視界が広がり、音がしっかり聴こえてきます。バンド・メンバー、共演者の演奏がもっとはっきり聴こえてきます。自分の演奏もはっきり聴こえてきます。

リラックスするメリット

リラックスして弾くメリットをもう少し詳しく見ていきましょう。

CamScannerでスキャン

持久力がアップする

ひとつめのメリットは、リラックスしていると疲れにくいことです。疲れにくいということは、長時間弾けるということです。持久力アップになるのですね。

ケガのリスクが減る

リラックスしていると、体を傷める可能性が減ります。スポーツを力んで行なうのはケガのもと。楽器の演奏でも同じです。腱鞘炎などのリスクを減らすためにも、練習でも本番でも、できるだけリラックスして弾きましょう。楽器を弾き始める前に、ていねいにストレッチをして筋肉をほぐすのも大事です。

瞬発力

リラックスしていると、手首や指が速くしなやかに動きます。1音1音のピッキングのスピードに瞬発力がつきます。それはリズムの精度の高さと関係してくる要素です。

また、ピッキングに瞬発力があると、小さな音量でも音の立ち上がりが鋭くなり、アンサンブルの中で音がヌケやすくなります。

表現が繊細に

リラックスして演奏すると、より繊細な表現が可能になります。音の長さの微妙な違いを表現したり、スライドやグリスなどのちょっとしたニュアンスの違いなども、細かく弾き分けられるようになります。演奏が表情豊かになっていくのです。

ダイナミクスの幅が広がる

リラックスして弾くと、ダイナミクスの幅が広がります。力んでいると大きな音でしか弾けません。そうするとそれ以上大きな音量は出せないし、小さい音も出せません。ダイナミクスが狭いと、フレーズに表情がつかないの

CamScannerでスキャン

です。

リラックスして弾く習慣をつけると、より小さな音量で、良いタイム&グルーヴで弾けるようになっていきます。そうすると、普段は小さな音量で弾いていれば、少しアクセントをつけるだけでも大きな効果がありますし、ドラマティックにクレッシェンドして曲を盛り上げることもできます。

音がよく聴こえる

リラックスすると、まわりの人の演奏がよく聴こえるようになります。自分の演奏の結果も、もっとよく聴こえるようになります。心の中で鳴っている音も、もっと聴こえます。

こういったことは全部、良いリズムで演奏するのに大切なことばかりです。

まわりが見える

リラックスすれば視界が広がります。共演者の動き、リーダーからの指示、場の空気、客席の雰囲気などが、もっと感じられるようになります。

このように、リラックスすることのメリットはたくさんあるんです。

リラックスするには

では、演奏中・練習中にリラックスするにはどうしたらよいのでしょう。

まず大事なのは、「必要のない緊張に気づくこと」です。気づかないことには、対処のしようがありません。

注意を体に向ける

弾きながら体に注意を向けましょう。フレーズや運指やリズムに向けている注意はそのまま保ちながら、注意の何割かを体に向けてください。たとえば、何かのフレーズを弾き続けながら、注意の一部分を右手の動きに向けます。右手はどう動いていますか？　弦に当たる感触はどんな感じですか？

力んでいませんか？　サーチライトを右手に当てるようなつもりで、右手をよく観察しましょう。手首はどうですか？　肘や肩はリラックスできていますか？

必要のない緊張を見つけたら、そのたびにゆるめましょう。また、左手、左腕・足・腹なども同じように観察しましょう。

＼必要以上のチカラを使わない

左手で弦を押さえる時、必要以上に強く押さえていませんか？　もう少しゆるめても大丈夫ではありませんか？　弦がビビってしまうほど弱い力だとダメですが、必要かつ十分な力さえ入れればいいんです。押さえ方が強すぎるとエネルギーのムダですし、しかも音程がシャープしてしまうこともよくあります（チョーキングと似た原理です）。

右手はどうでしょう。指弾きでもピック弾きでもスラップでも、力任せに弦をはじいていませんか？　もっと軽いタッチでも弦は鳴ります。むしろ、軽いタッチで弾いた方が、良い音がします。ただし、スピードは必要です。弦を弾く瞬間の瞬発力がないと、楽器は鳴りません。

＼クセを上書きする

体の不要な緊張は、クセ、習慣です。そのクセや習慣は強力です。こちらが無意識でいると、クセは自動的に再生します。緊張を見つけてゆるめても、気がつくとまた緊張が戻ってきます。でも、決してあきらめないでください。何度も見つけ、そのたびにゆるめる。このくり返しです。今あるクセをなくすには、新しいクセを上書き保存するしかありません。そのうち、緊張に気づきやすくなります。そして徐々に、体が「リラックスして弾く状態」を覚えます。

ムダな緊張に気づくためには、力が抜けた状態、リラックスした状態を知っておくのも大事です。その状態を知っていれば、ムダな緊張に気づきやすくなります。日常生活の中でも、体を意識的にリラックスさせる時間を作るとよいでしょう。

CamScannerでスキャン

Concept 9

「イメージ」「確信」「決断」の力

本章の目的

1. ネガティブな自己暗示に陥らないことの重要性を学ぶ。
2. 「良いイメージ」が発揮するパワーを理解する。
3. 決断する。

リズム感を育てるノウハウとは別の大事なことが、もうひとつあります。もしかしたらノウハウそのものよりも、ずっと大事かもしれません。

それは、「理想を実現した自分をイメージすること」です。「ゴールを想い描くこと」「完成形をリアルに想像すること」「根拠のない確信」と言ってもいいでしょう。そして、自分の理想は実現する、と心の底から信じて行動するのです。

この本のテーマに沿って言うなら、「リズム感の良い自分」というイメージを鮮明に思い描いてください。そのイメージが現実のものになる、と信じてください。そして行動してください。これは、すごくすごく大事なんです。

なぜ大事か。コンピュータを例にしましょう。今はいろんな優れたアプリがありますが、アプリがどれだけ優れていても、間違ったOSにインストールしてしまったらそのアプリは動きません。この本で紹介するトレーニングは、それぞれがアプリのようなもので、ある特定の目的を達成するためのプログラムです。それに対して、あなたの信念はOSのようなものです。この本のトレーニングはどれも効果的なものですが、もしあなたが「自分はリズム感が悪い人だ」と信じながらトレーニングすると、効果は半減するでしょ

う。だから、信念はすごく大事なのです。

「自分のリズム感は悪い」がもたらすこと

この本を読んでいるということは、多かれ少なかれ自分のリズムに不安がある、自信がない、満足していない、ということではありませんか？

ここでのテーマとも一致するので、僕のことを少し書きます。前書きでも述べたように、僕はリズム感が悪かったんです。ただ、自分で気づいたわけではなく、教えられたのです。6歳からクラシック・ギターを習い、15歳からベースを弾いていましたが、19歳の時にジョニー野村さんにそのことを指摘されるまで気づかずにいました。その後、リズム練習に本格的に取り組むようになると、自分のリズム感のダメさ加減がどんどんわかってくるわけです。最初は人に言われて「そ、そうなの？」と思うのですが、練習を重ねていくうちに自分でも気づくようになりました。それはもう、ショックの連続です。

そんなわけで、僕はすっかり落ち込んで、「自分のリズム感はめちゃくちゃ悪いんだ」と思い込むようになってしまったんです。もちろん当時は、その認識は間違っていませんでした。当時のリズム感（自分が内面で感じているリズム）も、その結果である演奏のリズム（他人に聴こえているリズム）も、ダメダメでしたから。

でも、本当の問題はそのあとでした。

僕はそのあとも長いことずっと「自分のリズム感は悪い」と信じ込んだまま弾き続けていたのです。毎日、演奏するたびに「ああ、俺はリズムが悪い」と思っていました。今思い返せば、それは自分で自分に呪文をかけているようなものでした。その呪文は僕のリズム感を低いレベルのままに押さえ込んできた、大きな原因になったのです。

練習しても練習しても僕のリズム感は良くないまま。もちろん、ものすごく練習しているわけですから、少しずつ良くはなっていきましたが、それでも、自分が「最低限これぐらいは」と納得できるような演奏レベルには、なかなかならなかったのです。

誤解しないでもらいたいのですが、「自分が納得できるような最高峰の演奏

レベルにならない」という理想の高い話ではなくて、「最低限これくらいはクリアしてなきゃダメでしょ」というレベルの話です。他人の演奏を聴いて「このリズムじゃ話にならないだろ」と感じるレベルがあるとして、自分は当然その域は脱していたいわけです。脱していなきゃいけない。それなのに、自分はずっとそのレベルを脱せずにいたわけです。レコーディングやライブの録音で自分の演奏を聴くたびに、ガッカリしていました。

でもある時、急にこう思ったんです。自分がいまだにリズム感が悪いままでいるのは、ひょっとして「俺はリズム感が悪い」と強く信じ込んでいることがそもそもの原因かもしれない、と。そう思ったのには理由があります。

根拠がなくてもいい

「リズム感が悪いのは、そう思い込んでいたからでは？」と考え始めた頃、ふとなぜか、現役のプロ・ミュージシャンたちがプロになった(なれた)理由はなんだろう？ と不思議に思い、まわりのミュージシャンたちに訊ねてみたことがあります。

帰ってきた答えはさまざまでした。いろんな状況やきっかけ、チャンス、人間関係、みんなそれぞれ違うストーリーが聞けましたが、みんなに共通している点がひとつだけありました。それは、「プロになると思っていた」「ミュージシャンになると思っていた」という答えでした。

つまり、みんなプロになる前から「自分はプロ・ミュージシャンになる」と、信じ込んでいたのです。しかも、**特にこれといった根拠もなしにそう思っていたのです。**そういえば、僕もそうでした。バンド・メンバーもそうでした。

そこで思い出したのは、学生時代にトランペッターの外山昭彦さんに言われた言葉です。「『プロになりたい』って言っているヤツはプロにならない、『プロになる』って言っているヤツがプロになるんだよ」。

なるほど。当時は、その言葉をあまり気に留めていなかったのですが、実際、そのとおりでした。

そこから「同じことがリズム感にも当てはまるのでは？」と思ったのです。それに気がついてから、例の呪文「俺はリズム感が悪い」がアタマの中で自動的に流れるたびに、「おっと、またやっているぞ」とブレーキをかけました。

CamScannerでスキャン

そして、「素晴らしいリズム感で演奏する自分」という鮮やかなイメージを、リアルに想像したのです。それこそ呪文を上書きするくらいのリアルさでイメージしました。

その習慣を身につけて、しばらくしてからのこと。僕のリズムは、急に良くなっていったのです。驚きました。不自然に押さえ込んできたものが解放されて、花開いていく感じでした。

人は誰でも、気づいているにせよ気づいていないにせよ、「自分はこういう人間だ」という信念(自己イメージ)を必ず持っています。そして、結局は信念のとおりの人間になります。

問題なのは、多くの場合、この自己イメージは「過去の経験」や「現在の状況」や「他人の意見」に縛られている、ということです。それに縛られている限り、成長して新たな自分になることはできません。

「リズム感が良くなったらいいのに」くらいに思っているだけでは、残念ながらそうなりません。その思いの背景にあるのは、「自分はリズム感が悪い」というネガティブな信念だからです。そうではなく、「自分のリズム感は良い」という良い方向の信念を持ちましょう。今まで自分のリズム感が悪かったとしても、その思いにしがみつかずに、その代わりに「素晴らしいリズム感で演奏する自分」という、未来の自分像を鮮やかにイメージしてください。なんの根拠もなくていいのです。

この、**根拠のない確信はとても重要**なんです。「今まではそうじゃなかった」とか「今はできてない」という事実を知るのは出発点としては大事ですが、それにしがみついてはいけません。手放してください。軽やかに無視します。心の目で理想の自分を思い浮かべ、それが必ず実現すると確信するのです。そして、**その確信にしたがって行動する**のです。

僕は、「自分はリズム感が悪い」という呪文を信じこんでしまった結果、何年もの間、自分で自分の首を絞めていたのです。そしてまさに、自分が信じ込んでいたとおりのリズム感の悪いベーシストになっていました。これを読んでいるあなたには同じ間違いをしてほしくありません。もしあなたも「自分のリズム感、最悪……」などと思い込んでいるなら、その呪文は無視してください。

そういえば、ある著名なベーシストは、まだ売れてない若い頃から、自信に満ち溢れた態度で「俺は地球上で最高のベース・プレイヤーだ」と言っていたそうです。彼の演奏はその当時でもすごかったので、彼の言葉が「根拠のない確信」から出たものかどうか、僕には確かめようもありません。しかし、ともかくその言葉どおりに彼は世界一のベーシストになりました。若き日のジャコ・パストリアスのことです(参考文献「ジャコ・パストリアスの肖像」著:ビル・ミルコウスキー/リットーミュージック刊)。

まわりの人にそう宣言する部分は真似しなくてよいでしょう。でも、心の目で「リズム感がいい自分」をイメージし続け、そして練習すること、これが重要です。ただ、もしまわりの人に向かって「自分はリズム感悪い」とよく言っているようなら、それはやめましょう。言葉には力があります。賢く使わなければいけません。賢く使えば、とても強力な力を発揮してくれます。

ゴール、完成形をイメージする

多くのスポーツ選手がやっていると言われるイメージ・トレーニング。実際に体を動かさずに、頭の中で(イメージの世界で)トレーニングをすることです。これには実際のトレーニングと同じくらいの効果がある、という研究結果もあるそうです。

個人的経験から言っても、イメトレには効果があります。とはいっても、実際の練習がいらないとは思いません。両方を上手に組み合わせるのがベターだと思います。

毎日、10〜15分、静かな時間を作ってください。誰にも邪魔されない場所を選びましょう。携帯電話はオフです。その場所で、静かにリラックスして座ります。体に注意を向けてください。不必要な緊張があったらゆるめてください。心の中で独り言が始まっても気にしない。体をリラックスさせていくことに集中しましょう。全身がリラックスしたのを感じたら、「理想の自分」をイメージしましょう。

「抜群のリズム感で最高の演奏をしている自分」をイメージしてください。ステージから見える光景。スポットライトの光と熱。観客から大きな声援。自分の視点で思い浮かべてください。プレイやリズム感を絶賛されて最高の

CamScannerでスキャン

気分になっているところを想像してください。

「自分の今の状態から考えたら、そんなの絶対ムリ」という思いが出てくるかもしれません。「こんなの妄想だ」「なにやってんだろ、俺」とバカバカしくなるかもしれません。それは自然なことです。でも、その思いに負けないでください。理想のゴールをイメージしてください。どうやったらゴールにたどり着くかが今はわからなくても、それはかまいません。ゴールに辿り着いた自分を、その時の情景を、その時の素晴らしい気分を、イメージしてください。

決断のパワー

決断してください。

決断にはパワーがあります。

「自分の理想を実現する」と決断してください。「良いリズム感を身につける」と決断してください。そのためにすべきことを実行する、と決断してください。

「できたらやろう」「そのうちやろう」「明日からやろう」ではダメです。「今日からやる」「今からやる」と決断してください！

決断するというのは、選ぶということです。選ぶというのは、選んだもの以外を捨てるということです。だから決断には勇気が必要です。

でも実は、僕たちは毎日決断しています。毎時間、毎分、選んでいます。今この瞬間も、選んでいます。今この瞬間、この本を読むか、この本を置いて別のことをするか、選んでいます。僕らの人生は、瞬間瞬間の小さな選択の積み重ねです。小さな決断が人生の流れを作っているのです。

だから、決断してください。「良いタイムを身につける！」と決断してください。そしてトレーニングを実行してください。グルーヴィなベーシストになると決断してください。プロになれという意味ではありません。ベースを弾くからには、あなたは「ベーシスト」です。プロだろうとアマチュアだろうと、ベースを弾くならグルーヴィなベーシストになると決断してください。理想を思い描いてください。そして、その理想に向かって実際に歩き始めてください。今日から、今からです。

日々の一歩に集中する

イメージし、決断したら、あとは実践、行動です。

登山にたとえて言うなら、ゴールをイメージするのは、毎朝、登山の続きを開始する前に行なうことです。朝起きて、山頂の写真を取り出し、そして自分がその山頂に立っているところをイメージする。360度に広がる素晴らしい景色、美しい空、澄んだ空気、心の底から湧き上がる達成感。モチベーションが高まりますね。そして、必ずここに登頂する、と決断します。絶対に辿り着く！ という信念が大事です。道の途中ではいろいろな困難に出会うでしょうが、強いモチベーションや信念は困難を乗り越えるための大きな助けになります。

しかし、実際に山を登り始めたら、ゴールのことを想像している余裕はないでしょう。今歩いている場所と、そして次の一歩を踏み出す地面に、全神経を集中しないといけません。遭難したくないなら。

それと同じように、**練習する時は、今、目の前にあることに完全に集中することです**。テレビを見ながらとか、何か別のことを考えながらウワの空で機械的に長時間練習しても、時間のムダです。

せっかく練習するなら、短時間でもいいから本気で集中して練習しましょう。注意力をかき集めましょう。たとえ小さな一歩でも、そこに注意を注ぎましょう。千里の道も一歩からなのです。

CamScannerでスキャン

Concept10
トレーニング・ルール

本章の目的

1. トレーニングの順番と内容を、その意味も含めてしっかり理解する。
2. トレーニング時、足や首でリズムをとってはいけない理由を学ぶ。
3. 練習を効率的にする方法を学ぶ。

さてコンセプト編の最後です。ここでは、実践トレーニングに移る前に、トレーニングのルールを説明します。これは、どのトレーニングにも当てはまる基本的なルールで、とても重要です。読み飛ばさずに、しっかりと理解してください。一度読んだくらいではすぐに忘れてしまうものです。トレーニングを始めてからも、何度もここに戻ってきて再確認してください。

カンタンなことから難しいことへ

いきなり難しいことからやらないでください。これは音楽に限らず、何にでもあてはまるルールです。

難しいと言っても、いろいろなケースがあります。

- 運指が難しい。
- リズムが複雑で難しい。
- テンポが速すぎて難しい。
- テンポが遅すぎて難しい。

●奏法が難しい。

などなど。

これら難しいことは最初は行なわず、なるべくシンプルなことから始めましょう。「今の段階でできること」から取り組むのです。それが確実にできるのなら、「今よりもほんの少しだけ上のレベル」に取り組んでいきましょう。いきなりすごく上達することなんてありませんから。

成長のプロセスには法則があります。**種から芽が出て、茎が伸びて、葉が出て、花が咲いて実を結ぶ。これには一定の時間がかかります。**あせらずに、今いる場所から一歩前へ、もう一歩前へ、と進んでください。一日一日の進歩がほとんどないように思えても、ガッカリしないでください。もし毎日ちゃんと歩き続けたなら、数週間後、数ヵ月後、数年後に振り返ってみて「こんな遠くまで歩いてきたなんて」と自分でびっくりするでしょう。

テンポについて

練習はすべてイン・テンポで

イン・テンポ（in tempo）とは、一般的には「一定のテンポで弾く」という意味で使われている音楽用語です。それに対する言葉はルバート（rubato）で、「柔軟なテンポで演奏する」という意味です。ルバートは決してテンポがないわけではなく、テンポが柔軟に変化するだけです。

基本的には、どんな練習もイン・テンポで行なってください。そして、弾きながらテンポを変えないでください。一定のテンポで弾くことに慣れるのが重要です。テンポを変えたい時は、一回演奏を止めて、新しいテンポで新たに弾き始めてください。

間違えずに弾けるテンポで

どんな練習でも、初めは「間違えずに弾けるテンポ」で始めてください。音を間違えたり、途中で止まってしまったりするなら、そのテンポは今のとこ

ろ速すぎるということです。**フレーズを間違えながらくり返し弾いても、それは時間のムダです。**まずは自分が間違えずに弾けるテンポを見つけましょう。そのテンポで何度もくり返し、慣れたら少しずつテンポを上げていきます。

楽器を弾く前に

リズムを口ずさむ

トレーニングのフレーズを弾く前に、そのフレーズのリズムを口ずさんでみましょう。歌えないフレーズは弾けない。そう思ってください。

リズムに関することなので、音程はシビアでなくていいです。人に聴かせるわけではないので、うまく歌えるかどうかはそんなに気にしなくてかまいません。気をつけるポイントは、当然リズムです。声は大きくなくてもいいので、滑舌よく、ハッキリとリズムを口ずさみましょう。モゴモゴ、歯切れの悪い感じではあまり意味がありません。

リズムを手で叩く

ベースや楽器を弾く前にフレーズのリズムを手で叩いてみましょう。リズムを把握するのに役立ちます。

リズム譜を書く

五線譜を用意して、トレーニング・フレーズを書き写しましょう。五線譜がなければどんな紙でもいいので、少なくともフレーズの符割り（リズム譜）だけでも書き写しましょう。『Concept 3〜リズムは言葉』の「ライティング」(P.33)にも書いたように、リズム譜を書くことでリズムをヴィジュアル的にとらえることができますし、いろいろなフレーズに共通するリズム・パターンなどを見抜くチカラも育っていきます。

足や首でリズムをとらない

「Concept 6～歌と呼吸とリズム」（P.57～）で、「足や首でリズムを取るより、歌でリズムを取ろう」と書きましたが、「足や首ではリズムを取るな」とハッキリ言いましょう。

僕が今までレッスンした人のほぼ全員が、「ハシる、モタる、ズレる、ヨレる」など、リズム面でなんらかの問題を抱えていました。そして、**そのほとんどの人が、足や首を動かしてリズムをとっていました。**拍（4分音符）で足を踏んでいる人が多いのですが、その足の動きを見ていると、かなりいい加減なリズムです。

これ、足踏みの音が小さいからいいようなものの、もしその足踏みからバスドラム級の音量が出ていたら、もうメチャクチャです。そんなリズムを足で刻んでいて、その足を頼りにリズムを感じているのです。

そういう時、よくこうアドバイスします。

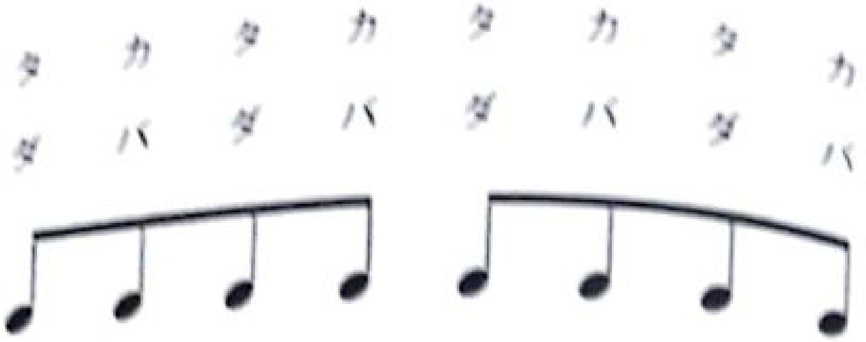
「足や首を動かさずに弾いてみよう」。

すると、難しいと感じる人が多いようです。足を動かさなくなった途端にリズムがさらに崩れたり、何回も「足、動いちゃっているよ」と指摘しているのに、気がつくと足が無意識のうちに動いてしまっていたり。

足は精度が低いもの

足は、手に比べて精度が低いものです。足も手も、脳からのシグナルで動きます。でも、脳のシグナルに忠実に動けるかどうかは、手と足、それぞれ別です。ほとんどの人は、足や首よりも手、そして手よりも口の方が精度が高いはずです。口の筋肉は、それほど発達しています。

試しに、次のフレーズを口ずさんでください(図1)。

図1

上と下どちらでもいいので、音符の上に書いた言葉の感じで発音してみましょう。簡単ですね。可能な限り速いテンポでも口ずさんでみてください。かなり速く言えますよね。

では次に、片手で同じフレーズを叩いてみましょう。口ほど速くはできないんじゃないでしょうか？

最後に、足を踏んで同じフレーズを踏んでみてください。どうですか。口や手と同じテンポではできないし、しかもリズムが不正確でしょう？

このように、足は精度が低いのです。そんな足に合わせて手を動かすなんて、意味がないですよね。ドラマーだって、バスドラムに合わせてハイハットを叩く練習をしません。その逆です。合わせるのなら精度の高いものに合わせるべきです。

CamScannerでスキャン

足の動きは無意識

ドラマーやタップダンサーは、足のリズムを良くするために、ものすごく練習します。あなたはそういう練習、していますか？ おそらくしていないと思います。しかも、足でリズムをとる時、ただなんとなく無意識に踏んでいるだけではありませんか？ そんな状態の足は、頼りにならないことは明白です。

もともと精度が低く、訓練されてない足、しかも無意識のうちに動いている……そういう足に合わせて弾くのはやめましょう。今すぐです。もし足を動かさないとリズムが崩れるなら、間違った相手に依存しているのです。足から独立しましょう。

足を動かさないために

足を動かさないようにするために、注意力を二方向に分割しましょう。演奏に注意を向けつつ、同時に足や首などにも注意を向けるのです。無意識に足が動いていませんか？ 緊張している場所があればゆるめましょう。鏡を見ながら演奏すると、体が動いていないかチェックしやすいです。動画を撮って、あとから確認することもできますが、演奏しながらリアルタイムに鏡でチェックする方がいいでしょう。

「でも、プロだってみんな足や首や全身を動かして演奏していますよね？」「足や首でリズムをとれ、っていう意見もありますけど？」。こんな声が聞こえてきそうです。確かにそのとおり。リズム感に問題がないなら、好きなやり方で弾いていいんです。でも、問題を感じているからこの本を読んでいるんですよね。そういう人は、「無意識に足を動かす」「その足に頼る」のをやめて、リズムの新しい感じ方を身につけましょう。足のいい加減なリズムから自由になってください。

CamScannerでスキャン

足を動かすなら

足を動かさないで弾けるようになったなら、「Training 9～楽器を使わないエクササイズ(P.289～)」で紹介している足を意識的に動かすトレーニングを行ない、足を動かしながら演奏しても良いでしょう。P.25でも紹介しましたが、グルーヴはダンスや肉体の動きです。意識をしっかりと足に向けて[illegible]に動かすのであれば、メリットがあると言えます。

でも、いきなりそこを読まないでください。足を動かすのは、「足を動かさないで弾けるようになってから」です。この順番を守らなければ本末転倒です。

録音して客観的に聴く

自分の演奏を録音して聴いてください。これはとても効果があります。

演奏中の主観的な印象、つまり演奏と同時に聴いている印象は意外とあてになりません。演奏している時に自分で感じる「このフレーズはこんなふうに弾いている」という印象と、他人に聴こえている音の印象は違うのです。

しかし録音をして聴くと、「他の人に聴こえている音」を聴くことになります。思い込みと現実とのギャップに直面する瞬間です。テンポ、タイム、グルーヴの感じ、音色、ニュアンス、他の楽器(あるいはクリック)との関係などが、「あれ？ こんなふうになっちゃってるの？」という発見があります。

最初はかなりへこむかもしれません。僕はへこみっぱなしでした。今でもよくへこみます。でも、他人の演奏を聴いているつもりで、冷静にダメ出しをすることが大切です。そして、そこから課題を見つけて取り組みましょう。それが上達への近道です。

今はデジタル・レコーダーも安価なものがありますし、音質をそれほど気にしなければケータイやスマートフォンでも録音できます。もちろんDAWやMTRでダイレクトの音を録音してもいいですし、MDでもカセットテープでも、何でもかまいません。

CamScannerでスキャン

また、練習を全部録音する必要はありません。1日の練習の最後の方で録音して、聴きなおしてみるとよいでしょう。または、「お、うまく弾けるようになった」と感じた時に録音して確認するのもよいです。

DAWで録音すると、録音したオーディオ・データを波形で見ることができるのが利点です。波形のウィンドウには4分、8分、16分、3連、6連などのサブディヴィジョン（符割表示機能）も表示できますから、視覚的に自分のタイムの精度を確認できるのです。

CamScannerでスキャン

絶対に読んでほしい
本気のコラム①

レイドバックの危険性

レイドバックを知る前に

グルーヴに関して、よく「前ノリ」「ジャスト」「後ノリ」というような表現が使われます。これらはリズムのタイミングの呼び名で、意味は次のとおりです。

○ジャスト：文字通り「ちょうど」のタイミングで弾くこと。クリックが鳴っているとしたら、まさにクリックとシンクロしたタイミングで弾くこと。

○前ノリ(Push)：ジャストよりも、少しツッコミ気味に。

○後ノリ(Pull)：ジャストよりも少し重めに。「タメる」「レイドバック」なども同じ意味。

よく耳にする使われ方としては、たとえば「スネアはちょっとタメ気味で」とか、「Bメロのベース、もう少し重い感じで」などがあります。

これらは確かにプロの現場でもよく使われる表現ですし、ポピュラー音楽の教育現場でも教えられています。

でも、僕のアドバイスはこうです。

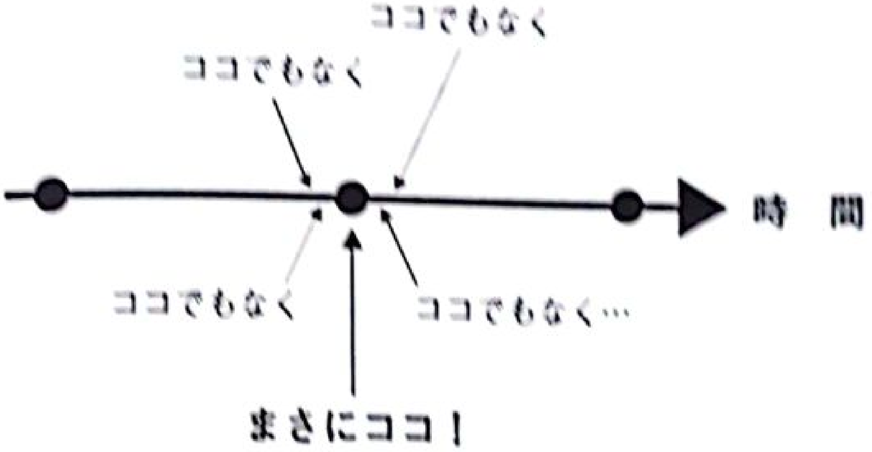
現時点では、「タメる」とか「レイドバックで」とか「ツッコミ気味で」とかは考えず、ジャストで弾くことに専念してください。

そういう表現の仕方がダメだと言っているわけじゃないんです。むしろ僕は、そういうの好きです。ディアンジェロのアルバム『Voodoo』でのピノ・

バウディーノのレイドバックした演奏を聴いて衝撃を受けて以来、そういう表現は大好きだし、カウントベイシー・オーケストラのホーン・セクションのタメの効いたリズムも大好きだし、ヴォーカルがビハインド(後ろ)のタイミングで歌っているのも大好きです。ただそういう表現は、(僕が言うのもはばかられますが)相当ハイレベルの表現なので、ヘタに手を出すとケガしますよ、ということなのです。

どういうことか説明します。まず正直に答えてほしいのですが、あなたはジャストで演奏できますか？　ジャストで弾ける、というのは、すでにそれだけで相当ハイレベルのことです。ハシりもせず、モタりもせず、正確にジャストで弾けますか？

このジャストで弾く、というのは「ここでもなく、こっちでもなく、まさにここ！　ここしかない！」というタイミングがわかっている、それをコントロールして弾ける、ということです(図)。



正確にジャストで弾く、というのは並大抵のことではありません。特に、テンポが遅くなればなるほど(または音符や休符が長くなればなるほど)、ジャストで弾く難易度はアップします。

そして、レイドバックとかタメという表現がよく使われるのは、ミディアム・テンポ以下の曲である場合が多いです。つまり、そもそもジャストで弾き続けること自体がカンタンではないテンポなのです。

それができているなら、レイドバックなどの表現にチャレンジするのもいいでしょう。でも、ジャストで弾けもしないのに「タメて弾こう」なんてい

CamScannerでスキャン

そもそもタメるって、どれだけ遅らせるんでしょう？　32分音符1個分ですか？　え、適当に、少し？

どれだけタイミングを遅らせるのかを意識していて、その通りにコントロールして弾けるならまだしも、「なんとなく少し遅らせて弾く」程度の意識とスキルで演奏しては、正直あまり聴けたものではないと思います。自分は気持ち良く「レイドバック」しているつもりでも、実際は「ただモタってるだけ」。自分が期待しているようなクールな効果を生んでないどころか、むしろ残念なことになっちゃっているのです（そして、そういう残念な演奏をときどき耳にします）。

打ち込みドラム相手とか、一緒にやるドラマーが正確無比の揺るぎない演奏ができる人なら、ベースがほんの少しモタッても、アンサンブル全体が崩壊するのはかろうじて防げるでしょう（とはいえ、十分ひどいバンド・サウンドですが）。でも、そんなドラマーは少ないでしょう。たいていは、ドラマー自身のリズムにもクセがありますし、ベースがモタるとそれに引っ張られて一緒にモタッたり、逆にモタらせまいとがんばってハシってしまったり……。バンド・サウンドの土台であるベースとドラマーがこんなことになってしまっては、どんな名曲を演奏しようと台なしです。これが、ヘタに手を出すとケガしますよ、という意味です。

究極のジャストこそレイドバック

「適当に」「雰囲気で」遅らせて、という弾き方でもナイス・グルーヴで演奏できる人は別にそれでいいのですが、あなたがそういうタイプではないなら、それらを鵜呑みにしてはいけません。

たとえば、♩=80くらいのフレーズで、本来なら2拍目オモテに弾く音を、正確に32分音符1個分だけうしろにズラして演奏すること、できますか？ 本来なら2拍目オモテに弾く音の代わりに、32分音符の2個目を弾くことができるとしたら、それは遅らせているのではなく、1拍に8つある32分音符のうち1個目ではなく2個目を弾いているだけのことです。もしそれができるなら、それはモタっているのでも遅らせているのでもなく、その2個目の32分音符をジャストで演奏できるということです。ということは、遅らせているのではなく、とてつもなくシャープな演奏をしている、ということです。16分に置き換えて考えてみます。2拍目の16分音符2個目を弾いて「2拍目オモテを遅らせて弾いている」とは思わないはずです。16分音符1個目と2個目は、まったくの別ものだからです。

だいぶ前に、ミシェル・ンデゲオチェロのいわゆる「レイドバックした」プレイを分析したら、まさにそうなっていました。プライマル・ギアが相当細かいんでしょうね。

そういうわけで、ジャストで演奏するスキルがないなら、安易にレイドバックなどに手を出す前に、まずジャストで弾くことをマスターしましょう。

よく「イン・ザ・ポケット」という言い方をします。リズムが気持ちよくハマっている状態を指す言葉ですね。僕は、ポケットを「このうえなくジャストなタイミング」だと解釈しています。「他でもない、まさにここ！ ここしかない！」タイミングです。

その「このうえなくジャスト」にリズムがハマった時、「ポケットに入った時」こそ、実はいわゆる「タメた」感じに「聴こえ」ます。特にテンポが遅いほどそうです。

テンポが遅いと、だいたいの人は少しハシったり少しモタったり、とにかくジャストで演奏できません。タイミングを待ちきれずにツッコミ気味になっちゃう人、うまくリズムがとれずに遅れる人。そんな中で、シャープに、揺るぎなくジャストで演奏できる人がいると、「うわっ、すげえ！ タメが効

CamScannerでスキャン

いてる！」となるんだと思います。

ジャストで、ジャストで、と言ってきましたが、これはフレーズの流れの中で自然とそうなっていないと意味がありません。タイミングの話になると、どうしても点を正確に打とうとするあまり、流れを見失ってしまいがち。それに、「タイミングを操作しよう」とすると、だいたい不自然な硬いリズムになりがちです。大事なのは、**演奏が歌になっていること、フレーズの流れをメロディックに感じていること**です。それがグルーヴです。

そういうわけで、当面は「流れを大切に、ジャストで弾く」ことを目標にして、取り組んでください！

Training Part

トレーニング編

CamScannerでスキャン

さあ、いよいよトレーニング編です。始める前に、いくつか注意してもらいたい点があります。

進め方について

正しく理解しつつスキルを身につけるためにも、できるだけ書かれた順番で取り組むのがいいでしょう。

くり返しのパワー

リズム感を向上させるためのトレーニングはどれも、一定の時間以上連続してトレーニングをくり返すことで、はじめて効果が期待できます。

少しやったら次へ、少しやったら次へと、どんどん先に進みたくなると思いますが、ひとつひとつのトレーニングに時間をかけて、粘り強く取り組んでください。物事をマスターするというのはそういうことです。

CDトラックについて

他の楽器の演奏が入ったトラック（おもに課題グルーヴ）には、直後にカラオケ・トラックが入っています。でも、多くのトレーニングのトラックは、クリックとベースだけが入っています。これらは「練習のやり方」を教えるための模範演奏ですので、カラオケはありません。

実際の練習は、自分でメトロノームを入手して、テンポを設定し、自分でカウントして取り組んでください。

では、いざ！

CamScannerでスキャン

Training 1

ギアの精度を高める
～倍テン・トレーニング～

本章の目的

1. 「倍テン」とはどういうものか、正しく理解し、実際に弾きこなせるようにする。
2. 「自分のギア」を感じながら、課題グルーヴを弾きこなせるようにする。
3. さまざまな位置のクリックに合わせて、フレーズを弾けるようにする。

正しい4分音符を弾くために

いきなりですが、4分音符の長さを理解していますか？

♩ ♩ ♩ ♩

「それくらいわかっているし、弾ける。この章は楽はそう！」と思ったら、ちょっと待った！　4分音符はシンプルで簡単そうに見えますけど、本当にしっかり理解していますか？　4分音符、意外と深いですよ。

「理解している」とは、ただ単に「頭では知っている」ということではありません。頭(思考)、心(フィーリング)、体(感覚＋動作)のすべてで知っている、というのが「理解する」ということです。

「4分音符をある程度しっかり弾ける」というのは、リズム感を鍛えるためのスタート地点です。同時に「4分音符をどれだけ長く深く弾けるか」というのは、ものすごく深いテーマです。ビギナーでも経験者でも、リズム感を良くしたいならじっくりと取り組むべきです。この章では、さまざまなトレー

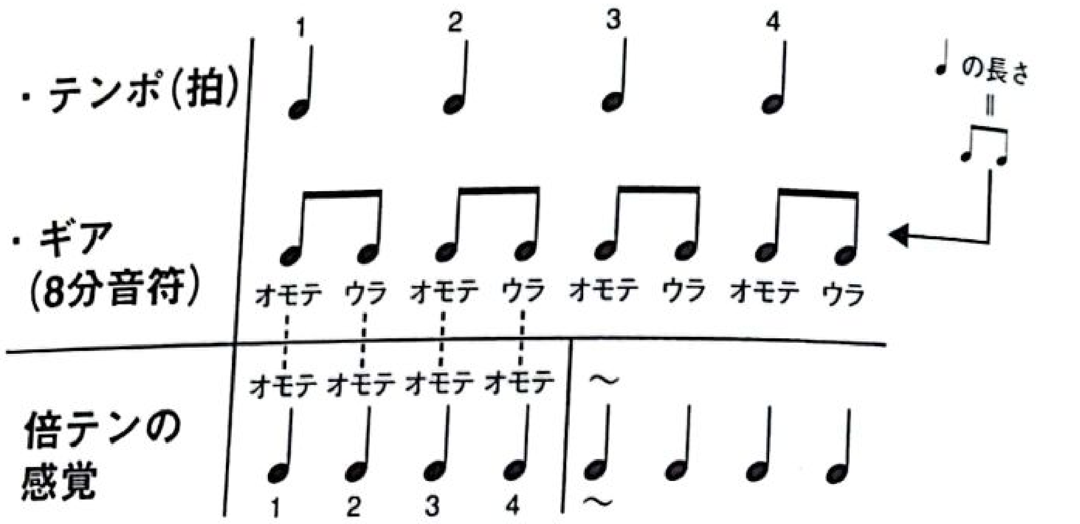
ニングを通じて4分音符を深く理解し、弾けるようになっていけるようにしていきたいと思います。

良いリズム感の基礎＝倍テンとは

4分音符の長さは8分音符ふたつですが、下図のようにひとつめの8分音符はオモテ、ふたつめはウラになります。拍だけでリズムを感じていると、オモテが主役、ウラがオマケのように感じられ、ウラがいい加減になり、結果的に4分音符の長さもいい加減になりやすいのです。

この4分音符をある程度しっかり弾くためには、4分音符のウラをもっと感じる必要があります。その役に立つのが「倍テン」です。倍テンとは、倍のテンポ(英語ではDouble Time)のこと。『Concept4　音符と歯車』(P.35～)で解説した時計や定規のたとえをもう一度思い出しつつ、下図を見てください。

図



倍テンでウラをとらえられると、そのウラをオモテとして、オマケではなく主役として感じられるようになります。だから、倍テンの感覚でリズムを感じれば、4分音符の長さもよりしっかりしてくるのです。

CamScannerでスキャン

ポピュラー音楽では、ほとんどの場合4分音符＝基本となるテンポです。なので、倍テン＝「8分音符をテンポだと感じること」と思ってOKです。

ちなみに本書では、「倍テン」をもう少し広い意味でとらえた、「倍テンの感覚」という言葉が何度も出てきます。

「倍テンの感覚」とは
曲のフレーズの基礎になっている音符と音符の間に、少なくともさらにもうひとつ分の音符の存在を感じながら弾く感覚。

ここにある「フレーズの基礎になっている音符」とは、ベースの場合は、とりあえず「フレーズの中の一番細かい音符のこと」と考えておけばいいでしょう。

まずは「曲の中で一番細かい音符が4分音符」というケース、速いテンポのウォーキング・ベースを題材にしたトレーニングに取り組みます。「いきなりウォーキング・ベースか〜」と思うでしょうが、4分音符がメインのウォーキング・ベースこそが、4分音符を正確に理解し、そして倍テンの感覚を鍛えるのに最適です。

ウォーキング・ベースと倍テン

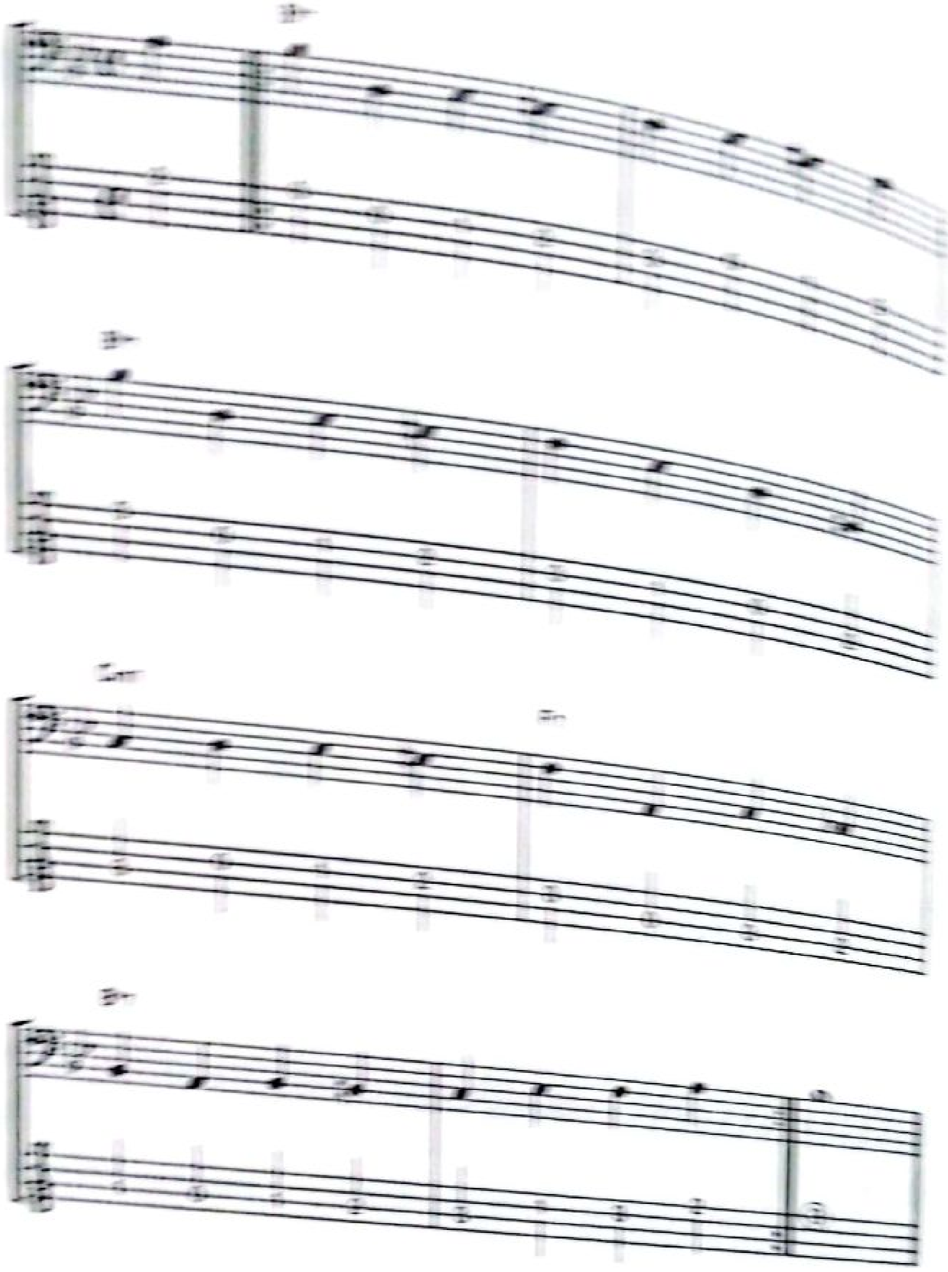
ウォーキング・ベースの基本的なリズム型は、「1小節に4分音符が4つ」です。

ウォーキング・ベースは、一定の間隔のリズムで、基本的には一音ずつ音が動きます。なのでウォーキング、つまり歩いているような（テンポが速ければ走っているような）フィーリングがあります。まずは課題グルーヴを聴いてから、弾いてみましょう。譜面は次のページに掲載しています。

ちなみに音源にはバージョン違いで2パターン収録しています。どちらもベース・フレーズは同じですが、印象が違って聴こえるでしょう。

CamScannerでスキャン

[illegible]グルーヴ



テンポは♩=300です。これはポピュラー音楽では最速クラスのテンポでしょう。「Concept 10　トレーニング・ルール」(P.82〜)で「シンプルなことから手をつける」と言いました。そして「まず速いテンポの曲から練習するべき」だとも解説しましたね。リズムをトレーニングするなら、まず手をつけるべきなのが「アップ・テンポのスウィング」、つまりベーシストにとってはウォーキング・ベースというわけです。

ちなみに、スウィング=3連ノリという認識があると思いますが、実は必ずしもそうとは限りません。超アップ・テンポのスウィング・フィールの曲を聴けばわかりますが、3連ではありません。8分音符がハネてすらいない演奏もたくさんあります。速すぎてハネる余地がないのです。つまり、テンポ的に速すぎて、ストレートの8分音符の演奏しかできないのです。ハネないリズムを練習するなら、ハネる余地があるテンポより、ハネる余地のないテンポで行なう方が確実です。ということで、倍テンの感覚を鍛えるには「4分音符と4分音符の間に、もうひとつしか音を入れられないくらいアップ・テンポ」の曲が最適なのです。

もちろん、いきなり完成形のテンポでは練習しません。最初は自分に弾けるテンポから始めて、最終的に♩=300くらいで、倍テンの感覚を感じながら良いフィールで弾けることを目標にします。

ちなみに以降のトレーニングでは、このフレーズ全体ではなく、最初の2小節だけを使います。短いフレーズの方が覚えやすいし、フィンガリングなどにあまり気をとられずに、リズムに集中できるからです。ひと通り読んでトレーニングの行ない方がわかってきたら、課題グルーヴの3小節目以降のフレーズにも同じアプローチで取り組んでください。

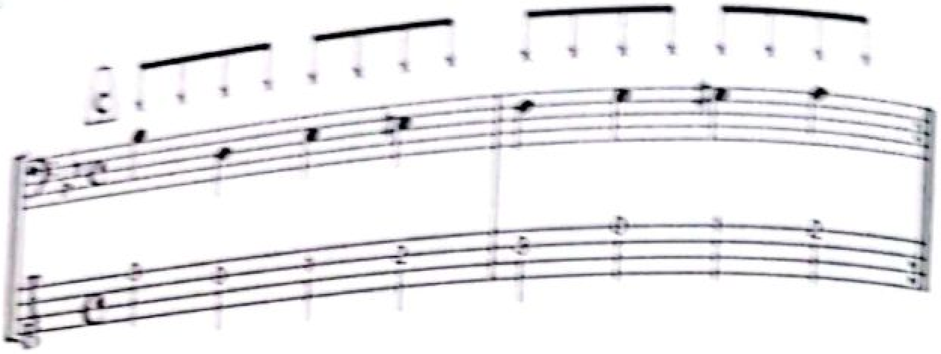
◎ウォーミング・アップ1

まずはウォーミング・アップです。リズム感にかなり問題を感じている人は、毎日ここに少し多めに時間をかけるとよいでしょう。

クリックは♩=120で鳴らしてください。それを8分音符として感じます。つまり実際のテンポは60です。クリックふたつに対して1音弾きます。クリックが8分音符(倍テン)を出してくれている中、それに合わせて4分音符を弾く

CamScannerでスキャン

わけです。倍テンの表現はクリックに任せ、倍テンの感覚をクリックとベースの関係の中で経験します(Ex.1)。補助輪を両方つけて、自転車の練習をする段階と似ていますね。

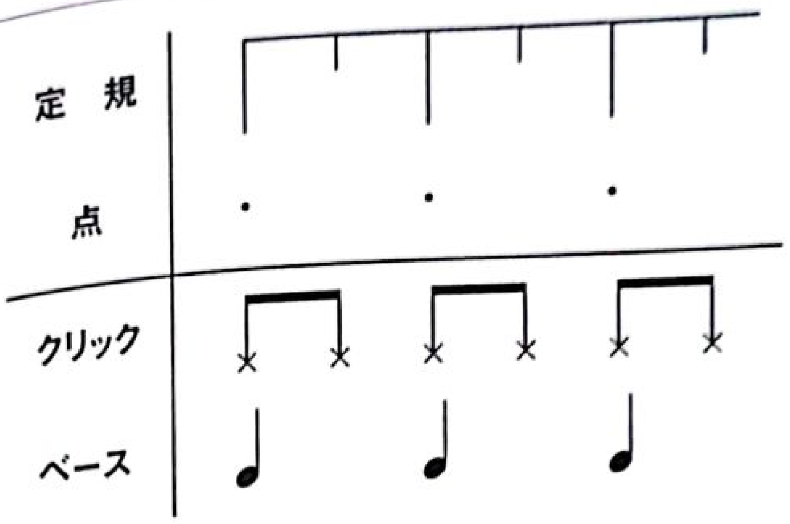
Ex.1

Point

①肩、腕、指などリラックスさせる。
②クリックをよく聴く。
③1フィンガーもしくはダウン・ピッキングで弾く。
④ベース音はクリックと同時に鳴らせるように。
⑤ベース音が伸びる中間地点でのクリックを感じる。
⑥できれば足や首でリズムを取らない。

このクリックは「定規の目盛り」と同じことと考えましょう。定規を紙にあてて、目盛り2個ごとに点をひとつ描いていく。そんなつもりでクリックを聴きながら弾いてください(図1)。クリック2個が鳴っている間に、ベース音はひとつです。この関係を体感してください。少なくとも数分は続けて行ないましょう。

一度弾いたら終わり、というようなトレーニングではありません。毎日、一定の時間行ないましょう。中級以上のミュージシャンでも、「簡単すぎる」とバカにしないで、取り組む価値があります。

図1



◎ウォーミング・アップ2

Ex.1に慣れたら、クリックを半分のテンポ(♩=60)にして、Ex.1の譜例で同じことを行ないます CD1|03。テンポが遅くなると、正確に弾くのが難しくなると思います。リラックスしてクリックをよく聴いてください。4分音符の長さ(クリックふたつ分=倍テンの感覚)を感じましょう。また、テンポが遅いからといって、ピッキングの速度がモサっとならないように気をつけましょう。

Point
①1音1音を、瞬発力を持ってシャープに弾く。
②音の間隔が空いている分、よく音を聴く。

◎ウォーミング・アップ3

ウォーミング・アップ2にも慣れたら、今度はクリックを240にして同じことを行ないます CD1|04。速いテンポだ！とあせらないでください。クリックは倍テンですから、実際のテンポは120です。そんなに速くありません。腕や指のムダなチカラを抜きましょう。

速くて難しく感じる場合は、♩=120から少しずつテンポを上げていき、

最終的に♩=240まで上げる、という手もあります。
クリックとベースの両方をよく聴きましょう。

Point
①あせらず、リラックスして弾く。
②1フィンガー（ピックならダウンのみ）で弾く。

◎声で倍テンを感じるトレーニング

次は、声に合わせて弾くトレーニングです。足や首でリズムを取るのは禁止です(P.85参照)。意外と無意識に動いてしまうので、注意を足や首に向けながら、動かないようにします。

このトレーニングでは、Ex.1でクリックが出していた8分音符(倍テン)を、今度は自分で口ずさみます。この練習は、まわりに人がいない場所でやった方がいいかもしれません(おそらく怪しまれます)。

具体的な行ない方ですが、まず一定のテンポで、くり返し

「Elevator Operator」

と口ずさみます。言葉自体に意味はありません。

日本語ふうに言うと

「エーレーベーターオーペーレーター」

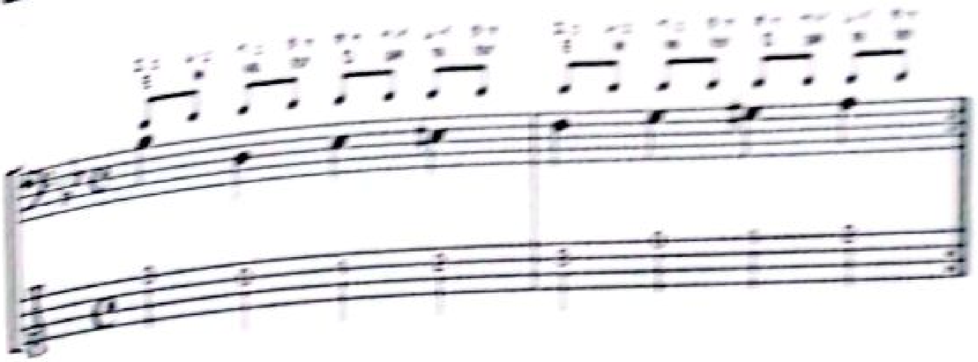
ですが、それだとのっぺりしています。なるべく「英語っぽく」発音するのがポイントです。英語は母音の途中で発音が変化することが多く、その感じが「音符の長さを感じる」のに都合がいいからです。

カタカナで書くとこんな感じです。

「エェ レェ ベェ タア オウ ペイ レイ タア」
(E le va tor O pe ra tor)

大声を出す必要はありません。ただ、滑舌よくハッキリ発音しましょう。自然かつ自動的にできるようになるまでくり返し口ずさんで、慣れましょう。慣れたら、次は言葉に合わせて譜例のベース・フレーズを弾きます。言葉が先、ベースはあとから追加ですよ。**演奏に合わせて口ずさむのではなく、言葉に合わせて弾くことがキモです**(Ex.2)。

CD 05

Ex.2

Point
①ハッキリ、リズミカルに口ずさむ。
②言葉に合わせて指を動かす（逆ではない）。
③口の筋肉に指の筋肉をシンクロさせる（P.84～も参照）

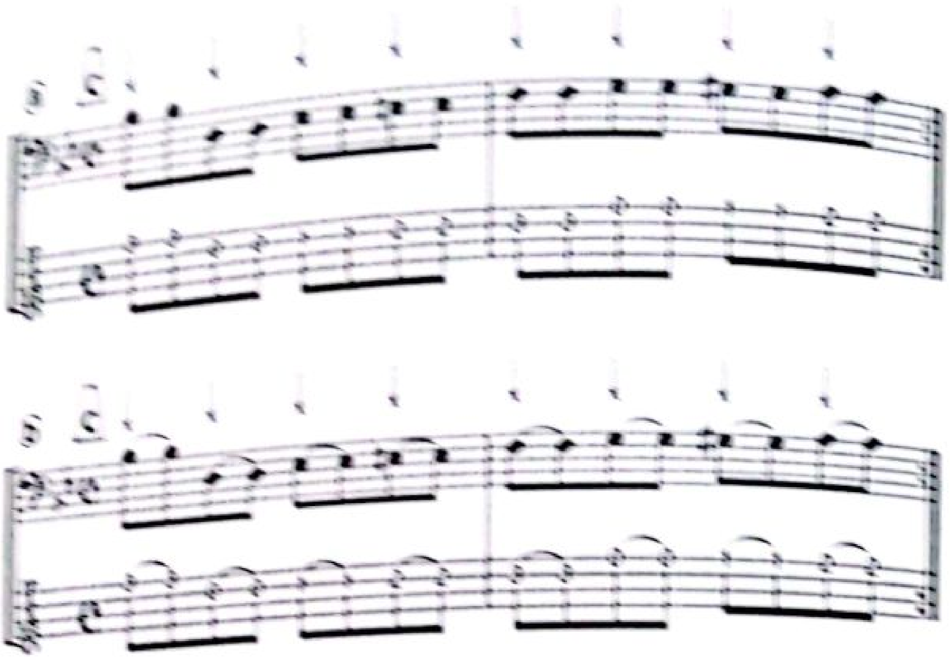
○ベースで倍テンを弾くトレーニング

今度はベースで倍テンを弾きます。クリックを♩=120で鳴らし、4分音符として感じます。まず、Ex.3の①をくり返します。クリックとベースの関係が、Ex.1とは逆ですね。

Ex.1：ベース＝4分音符／クリック＝倍テン（8分音符）
Ex.3：ベース＝倍テン（8分音符）／クリック＝4分音符

安定して続けられるようになるまでくり返しましょう。

Ex.3

CD II 06

次はⓐとⓑを交互に弾きます。はじめはⓐを4回→ⓑを2回など、ⓐを多めに行なってⓑへ、またⓐへ、をくり返します。ⓑは、あえて8分音符ふたつにタイをつけて書いていますが、これは拍ウラの8分音符を忘れずに感じてほしいからです。ⓑを演奏するとわかりますが、もともとのフレーズ（課題フレーズのはじめの2小節）と同じです。

ここで大事なのは、ⓑを演奏する時にⓐの「8分音符が全部出ている感じ」を引き続き感じること。ⓐを弾いている時に感じるリズムをⓑに持ち込むのです。ⓑでも、拍のウラの8分音符を感じてください。

Point

①1フィンガー（ピックならダウンのみ）で弾く。
②ⓐとⓑを移り変わる時にヨレないように。
③慣れたら少しテンポを上げる。それにも慣れたらまた少し上げる。最終的には150まで上げる。

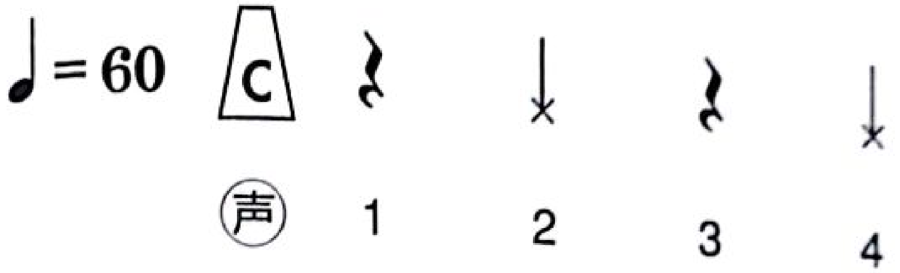
◎クリックをバックビートで感じるトレーニング

次はクリックを2&4拍(バックビート。以下、2・4と表記)で感じるトレーニングです。クリックは勝手に2・4拍で鳴ってくれるわけではないので、自分でそのように感じなければいけません。

方法ですが、まずクリックを♩=60で鳴らします。クリックが2・4に来るように、1・2・3・4と声に出してカウントします(Ex.4)。

Ex.4 CD1 07

CD Time 00:00~



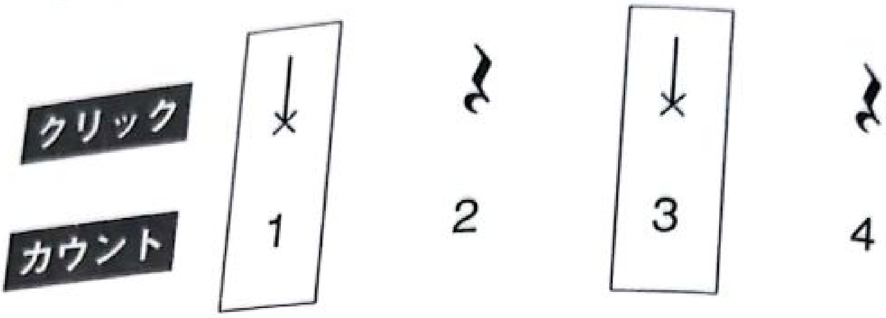
どうですか？　なんとかカウントはできるけど不安定だな、という人は、安定してできるようになるまで続けましょう。このテンポに慣れたら、違うテンポでもやってみましょう。

何度行なっても、どうしてもクリックが1・3拍に聴こえてしまう人もいるかもしれません(Ex.4-図1)。

CamScannerでスキャン

Ex.4-図1

このように聴こえる人は…



そんな人は、次の方法を試してください。

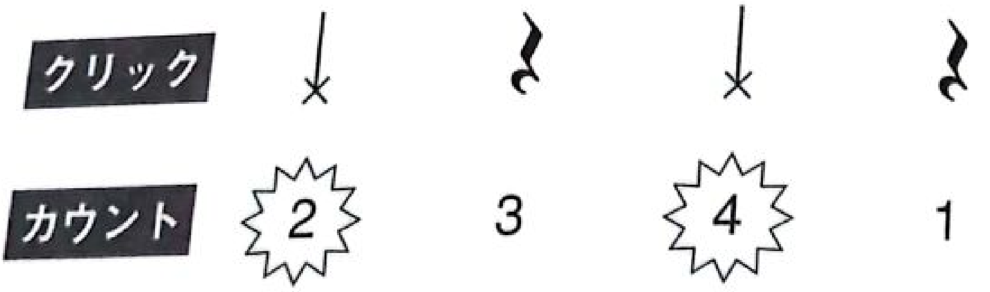
クリックは1・3拍に聴こえたままでいいので、合わせてカウントし始めます。その時、1からではなく、2から始めます。つまり「2・3・4・1」とカウントするのです(Ex.4-図2)。

Ex.4-図2

CD 1 07

CD Time 00:08〜

STEP 1　1ではなく2からカウントし始めよう。



「2」と「4」を強く言って、クリックと合わせよう。

変な感じがするかもしれませんが、慣れるまで続けてください。がんばらくても言い続けられるようになったら、カウントを続けながら「1」を強く

CamScannerでスキャン

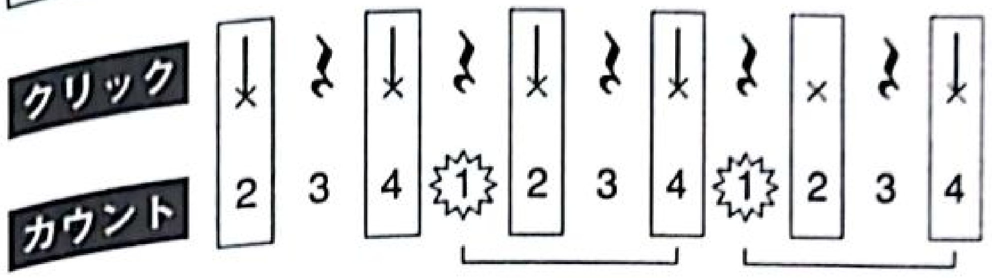
言います(Ex.4-図3)。

Ex.4-図3

CD 1 07

CD Time 00:13〜

STEP 2 慣れたら「1」を強く言おう。



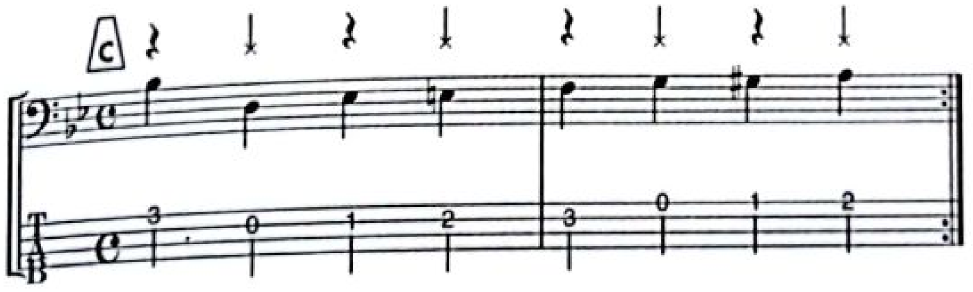
「1」を強く言うことで、1・**2**・3・**4**と、
2と4にクリックが鳴っているように感じられるはずだ。

どうですか？「2・3・4・1」と数えていたのが「1・2・3・4」と感じるようになりましたか？　うまくできているかどうかわからない時は、誰かに聴いてもらうか、録音して確認しましょう。

クリックを聴くと、自然と2・4拍に鳴っているように聴こえる、というふうになるまで、毎日このトレーニングを続けてください。

ではEx.4の2・4クリックに合わせて、Ex.1と同じフレーズを弾きます(Ex.5)。

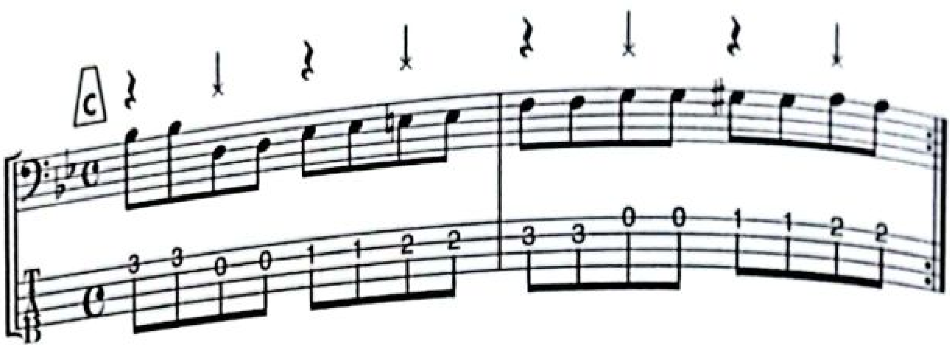
Ex.5

CD 1 08

足や首を動かさないように気をつけましょう。もしうまくいかないなら、Ex.4のように声に出してカウントしながら、カウントにシンクロするように弾きます。

1拍目にクリックが鳴ってないと不安な人もいるかもしれません。クリックとズレて、クリックとベースの関係が崩壊してしまうことも何度もあるでしょう。でも大丈夫。慣れの問題です。自転車の練習をした時のことを思い出してください。何度も何度も転んだでしょう。やり続けていると、だんだんコツがわかってきます。転びそうになっても、なんとか踏みとどまれるようになっていきます。そしてそのうち、めったなことでは転ばなくなります。

次は同じ2・4のクリックに合わせて、Ex.3で行なった倍テンを弾きます(Ex.6)。

Ex.6



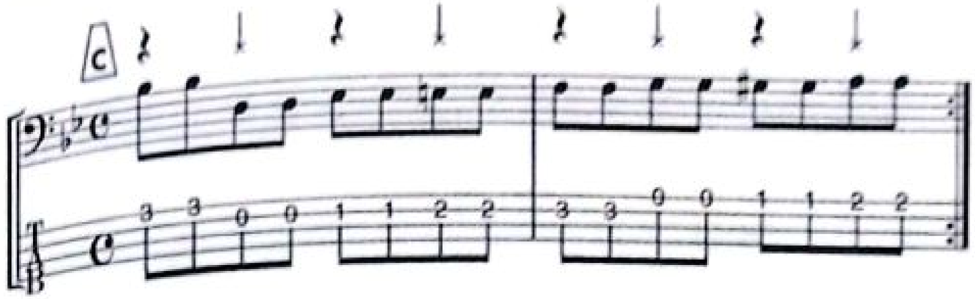
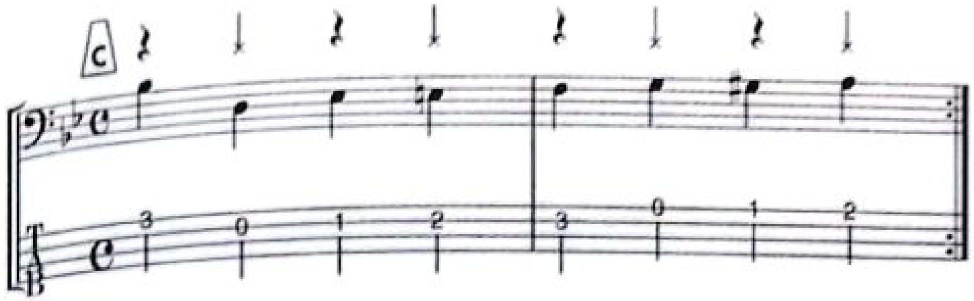
1フィンガー、もしくはダウン・ピッキングのみで弾きましょう。どの音も同じ長さになっていますか？

Ex.5と同様、うまくいかない時はEx.4の時のように声に出してカウントしながら、カウントにシンクロするように弾きます。

慣れたら、Ex.5と連続して交互に弾きましょう。Ex.5の4分音符が、Ex.6の8分音符2つ分と同じ長さになるように意識しましょう。4分音符を弾く時にも、背後に8分音符のギアを感じ続けましょう。これが、正確なタイムの基本、「倍テンの感覚」です。以下、ページを行ったり来たりしなくて良いように、Ex.5とEx.6を並べて掲載します。

CamScannerでスキャン

Ex.6(上)とEx.5(下)

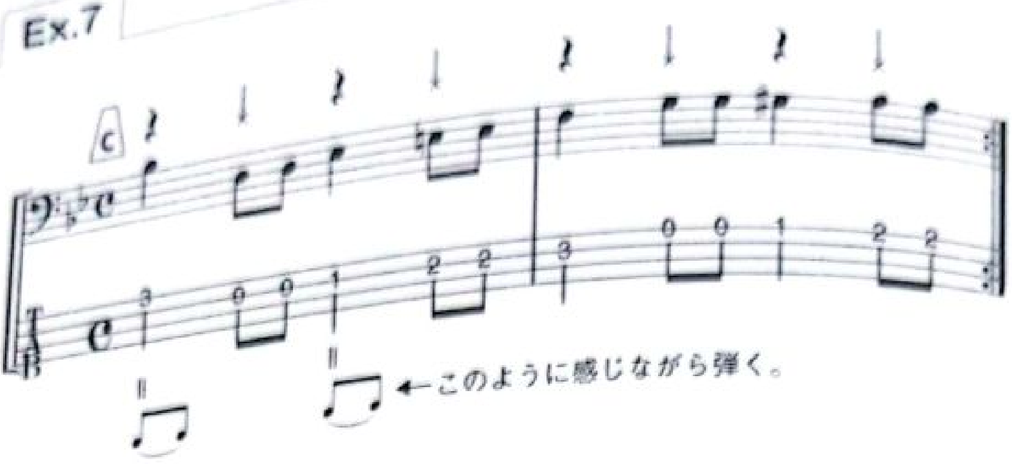
CD 1 09

Ex.6からEx.5に移った時に、減速しない(モタらない)ようにしましょう。逆に、Ex.5からEx.6に戻った時に、加速しない(ハシらない)ことにも注意します。

またEx.6を弾きながら、ピッキングする指(ピック)のスピードと、動きの振れ幅をよく観察しましょう。Ex.5に移った途端に動きがゆっくりになり、振れ幅が大きくなっていませんか？

Ex.6のピッキング・スピードと振れ幅をキープしたままEx.5に移ってください。Ex.6とEx.5で弾き方を変えないのがポイントです。**長い音符を弾く時でも、倍テンを弾く瞬発力で弾く**のです。

できるようになったら、テンポを上げていきます。

Ex.6のテンポを上げていくと、そのうち全部の音符を弾くのが難しくなります。そうしたら、少し音を間引きましょう。2・4はそのままで、1・3は4分音符に戻します(Ex.7)。

Ex.7

ここでの注意点ですが、2・4拍目から1・3拍目に移った時に、減速しない（モタらない）ように。また逆に、1・3拍目から2・4拍目に移った時に、加速しない(ハシらない)ようにすることです。

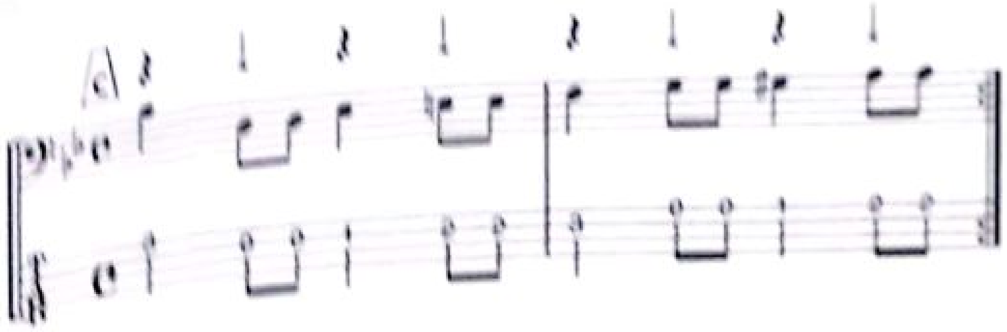
1・3拍目の4分音符の長さが、8分音符ふたつ分と同じ長さになるように意識しましょう。4分音符を弾く時にも、背後に8分音符のギアを感じ続けましょう。

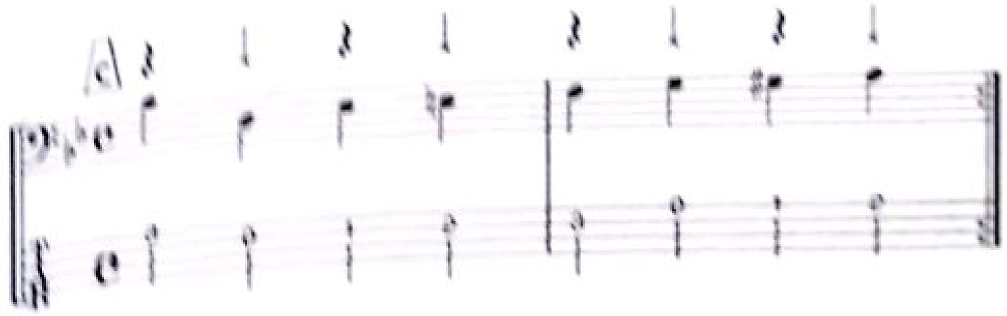
慣れたら、Ex.5(もともとのフレーズ)と連続して交互に弾きましょう。次ページに、練習用に並べて掲載します。

Ex.5を弾く時も、Ex.7のように2・4拍のウラを弾いている「つもり」で弾きましょう。頭の中ではEx.7を鳴らしながらEx.5を弾きます。倍テンの感覚です。

CD 1
10

Ex.7(上)とEx.5(下)





＼クリックを拍のウラに聴く

◎クリックを拍ウラに聴くトレーニング

次は、クリックを拍のウラに聴くトレーニングです。はじめに、わかりやすく図解していきます。以下を声に出してカウントしてください。間に「&(エン)」(または「と」)を入れます。

1&2&3&4&(1エン2エン3エン4エン)(1と2と3と4と)

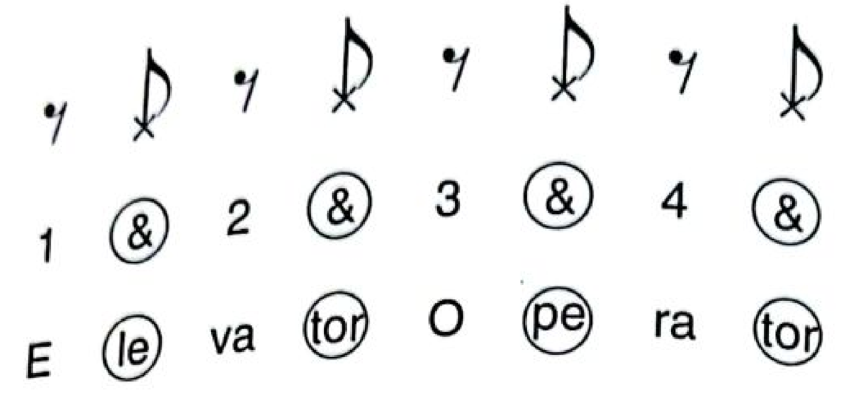
と、カウントします。その時の「&」(「と」)のところでクリックが鳴っていると感じるのです(Ex.8図)。

Ex.2で行なった「Elevator Operator」を当てはめてみると、次の太字の部分がクリックですね。

「E **le** va **tor** O **pe** ra **tor**」

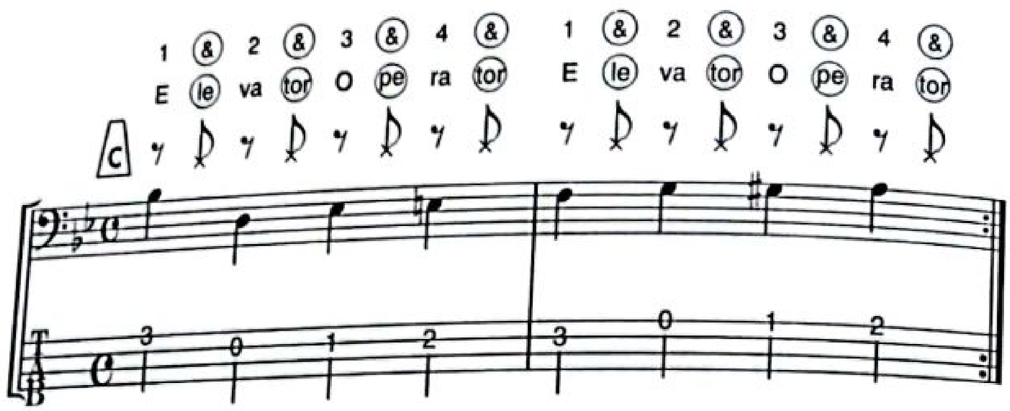
Ex.8図

CD 1 11



フレーズと一緒に書くとこうなります(Ex.8)。

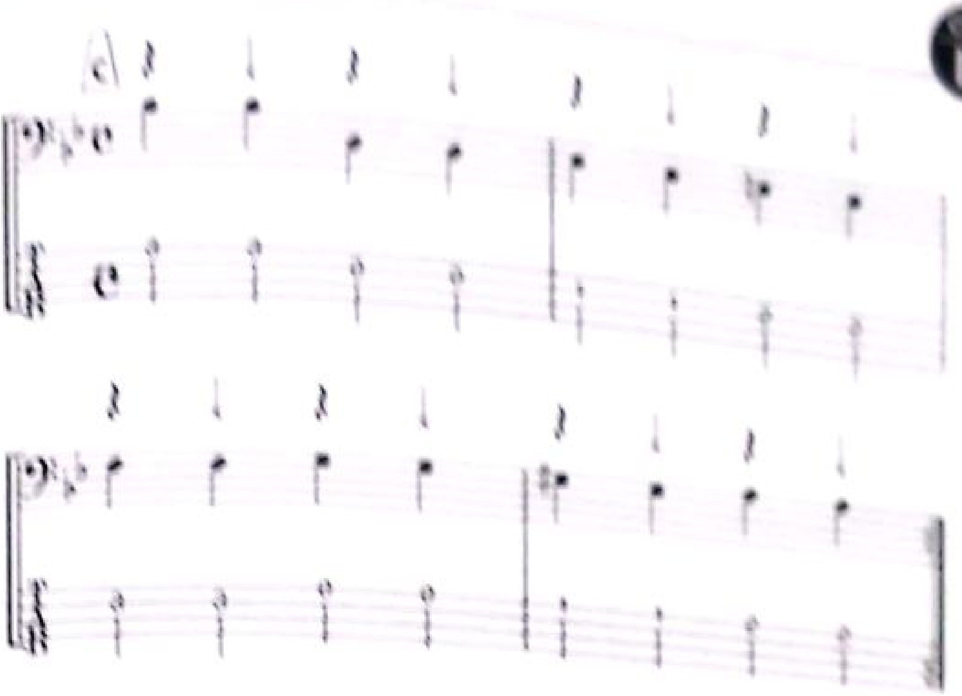
Ex.8

CD 1 11

トレーニングの方法ですが、まずクリックを♩=60で鳴らし、図解したように、クリックのところが「&」(「と」)になるようにカウントします。カウントとクリックの関係が自然な感じになったら、ベースを弾きましょう。引き続きカウントしながら弾いてもいいし、カウントだけやめてもかまいません。

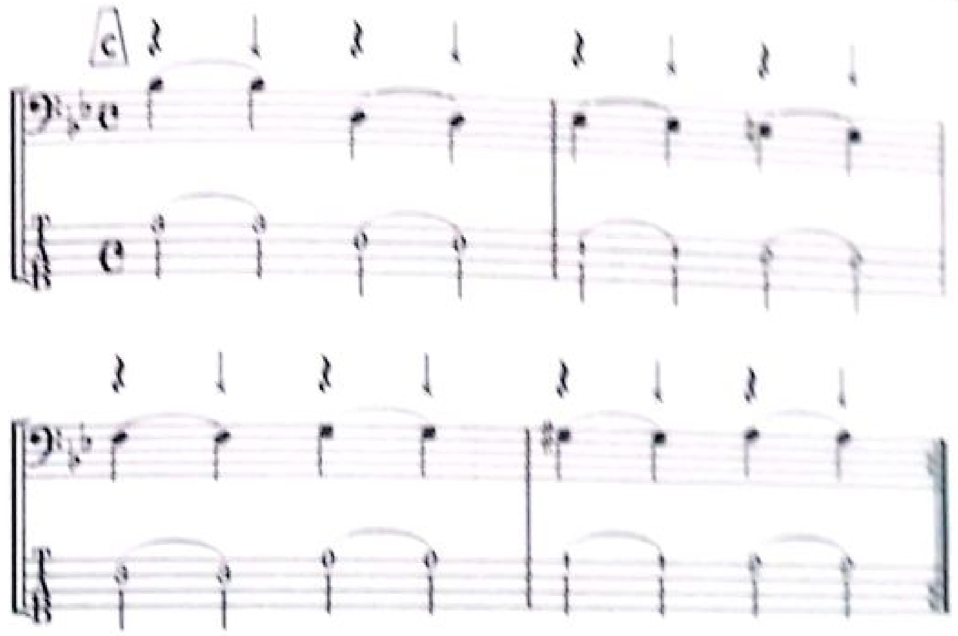
もし、難しくてできない場合は、さらにもう少しわかりやすくするため、次のEx.9ように譜面を書き直してやってみましょう。

CamScannerでスキャン

Ex.9

CD1 12

クリックを♩=60で鳴らし、2・4として感じ（Ex.4を参照）、次の譜例を弾きます。慣れるまでくり返したら、次のEx.10に移ります。

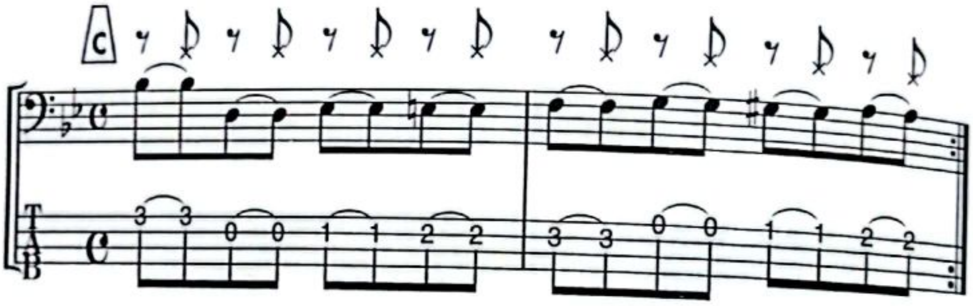
Ex.10a

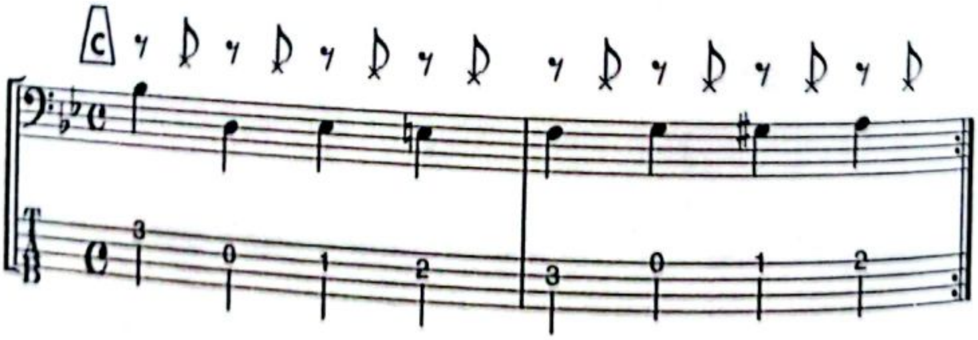
CD1 13

CamScannerでスキャン

Ex.9と同じクリックで、Ex.10aを弾きます。タイをつけてあるので、2、4拍は弾かずに音を伸ばします(本来は2分音符で書きます)。

音が伸びているちょうど中間のタイミングにクリックが入ります。弾く、クリック→弾く→クリックのくり返しです。慣れていないと、クリックとの関係が崩壊するかもしれません。Ex.9〜10を交互に連続して弾いて、音と音の中間でクリックが鳴る感覚に慣れましょう。♩=60で安定して弾けるようになったら、テンポを上げていきます。

Ex.10aをEx.8の書き方に直すと、こうなります(Ex.10b)。

Ex.10b

これは、書き方が違うだけで、ベースとクリックの関係はEx.10aと同じです。これをさらに、一般的な書き方に直すとこうなります(Ex.10c)。

Ex.10c

Ex.8と同じですね。テンポは、とりあえずは♩=150くらいまで上げられると良いですね。♩=200以上でもクリックとの関係が崩壊せずに弾けるようになれば大したものです。

＊　＊　＊

Ex.1～3では、まず倍テンの感覚を身につけました。続くEx.4～7では、2・4拍でクリックを鳴らし、それに対しての倍テンの感覚を鍛えました。そしてEx.8～10では、倍テンは倍テンでも拍ウラでクリックを感じる方法とトレーニングを行ないましたね。

これでウォーキング・ベース（4分音符）のパターンを弾く時に、その背景に倍テンの感覚（ストレートな8分音符の流れ）を感じながら弾けるようになってきたはずです。進歩は少しずつかもしれませんが、あせらずじっくり取り組んでください。

ところで、本章の最初に書いたとおり、Ex.1以降の具体的なトレーニング方法では、「課題グルーヴ」の冒頭2小節を使いました。短いパターンなら運指も覚えやすく、リズム面に集中しやすいからです。譜例の残りの部分(3小節目以降)も、2小節ずつ別々に、Ex.1～と同じステップを踏んでトレーニングしましょう。フィンガリングが違うだけで、リズム的には同じアプローチで練習します。課題グルーヴの譜面とEx.1～を見ながら、各2小節のバージョンのトレーニングを自分で五線譜に書き写して取り組んでください。譜面を書くのは、リズムを視覚的にとらえるのに役立ちます(P.33～参照)。

そうやって短いパーツごとに取り組んで、最終的に全体をつなぎ合わせましょう。課題グルーヴを最初から最後までずっと倍テンの感覚を感じ続けながら弾けるようになるまで練習しましょう。このトレーニングを通して倍テンの感覚を鍛えることで、安定した4分音符を弾けるようにしましょう。それが、このあとのトレーニングの土台となります。

CamScannerでスキャン

Training 2

「前進する力」「勢い」を生む ~フォワード・モーション~

本章の目的

1. 「フォーワード・モーション」とはどういうものか、効能も含めて正しく理解する。
2. 「2・4ノリ」を確実に行なえるようにする。

フォーワード・モーション(Forward Motion)とは「前進する動き」という意味です。音楽には「前進する勢い」が必要です。勢いが必要なのは、アップテンポの場合だけではありません。どんなテンポでも、スロー・バラードでも必要なのです。このことは、「Concept 2~タイムとグルーヴ」(P.23~)でも解説しました。では、この推進力・勢いを出すには、どのようにリズムを感じたらいいのでしょうか？　その方法を紹介していきます。

2・4ノリとは

基本的に、ポピュラー音楽=北米生まれの音楽、と考えていいでしょう。そのほとんどが「2・4ノリ(ニーヨンノリ)」です。実は、これはフォーワード・モーションと大いに関係があります。

「2・4ノリ」は一般的に、「2&4拍目(バックビート)が強調されている」とか「バックビートにアクセントが置かれている」と説明されていることが多いです。

CamScannerでスキャン

確かに、ドラムを聴くとそう聴こえます。ジャズでは基本的に2&4拍目にハイハットが鳴るし、その他のジャンルでもほとんどの曲で2&4拍目にスネアが鳴ります。ライブなどでオーディエンスがハンド・クラップ(手拍子)をするのも2&4拍目です。試しに、ポピュラー音楽に合わせて1拍目と3拍目でクラップすると、かっこ悪くてしっくりきません。

では、この一般的な説明のとおりに2&4拍目にアクセントをつければ2・4ノリになるのか？　実は違います。いくら2&4拍目にアクセントをつけても、1&3拍を基準にリズムを感じているなら、それは2・4ノリにはなりません。

2&4拍目が強調されて聴こえるのは、「結果」です。結果だけを真似ても、本当の意味でそのノリにはならないのです。演奏が2・4ノリになっているとしたら、その理由は演奏している人が感じているリズムです。結果を変えたいなら、2・4ノリを身につけるためにはまずリズムの感じ方を変えなければいけないのです。

2&4拍目から始める

2・4ノリとは、2&4拍目でリズムに乗ることは説明しました。「2&4拍目で歩く」「2&4拍目に重心がある」と言ってもいいでしょう。その結果として、2・4が強調されて聴こえるのです。

さらに、「2・4ノリとは、2&4拍目からフレーズが始まっている(と感じる)こと」とも言えます。1拍目からフレーズが始まって4拍目で終わり、ではないのです。

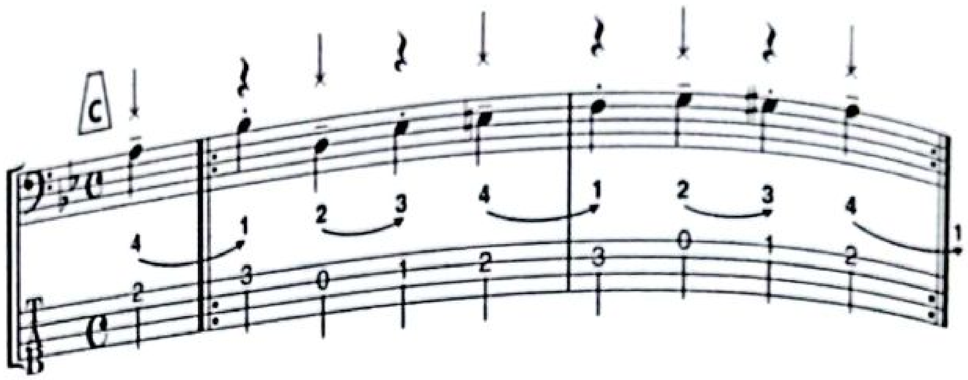
◎4拍目から始めるトレーニング

では、4拍目から始まって1拍目へ着地、2拍目から始まって3拍目へ着地、というふうにリズムを感じるトレーニングをしてみましょう。

ここでもウォーキング・ベースを題材にします。フレーズは前章のEx.5と同じですが、フレーズのスタート地点が違います。1拍目を弾く手前に、フレーズ最後の音(2小節目の4拍目のA音)を持ってきて、そこから弾き始めます(Ex.1)。

CamScannerでスキャン

Ex.1

CD1 14

まずクリックを2・4に鳴らし、カウントします。カウントの4のところから弾き始めるのです。よくドラマーが曲を始める時に、カウントして「1・2・3・4」の「4」のところでフィルインして入ることがありますよね。あの感じです。はじめのうちは、音符に書いてあるスタッカート(・)とテヌート(−)は無視してもかまいません。CDでも、スタッカートとテヌートは、はじめは無視して弾いています。

カウントからフレーズに入るところを何度もくり返して、4拍目から弾き始める感覚に慣れてください。

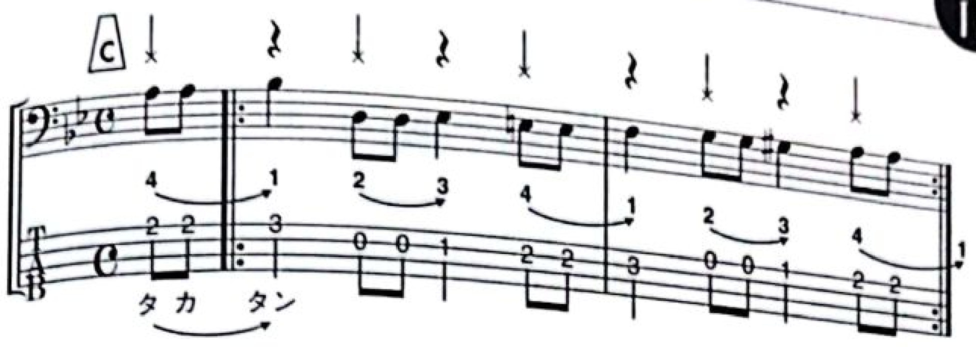
慣れるまで行なったら、スタッカートとテヌートありで演奏します。すると、1と2の間、3と4の間にスキマができますね。これで、音符の下に矢印で書いたように、4から始まって1へ着地、そして2から始まって3へ着地、というフレーズに聴こえてきませんか？

これが、**フォーワード・モーション=「前進する動き」**です。そして2と4にノっている状態でもあります。

Ex.1に音を追加したのがEx.2です。フレーズは前章のEx.7と同じですが、フレーズのスタート地点が違います。Ex.1と同じく、4拍目から入ります。

CamScannerでスキャン

Ex.2

CD 1 15

これも、音符の下に矢印で書いたように、「タカタン」という単位のフレーズが4から1へ、そして2から3へと進んでいるように聴こえますね。バックビートから始まって、次の拍に着地する、というこの感じが、フォーワード・モーションです。

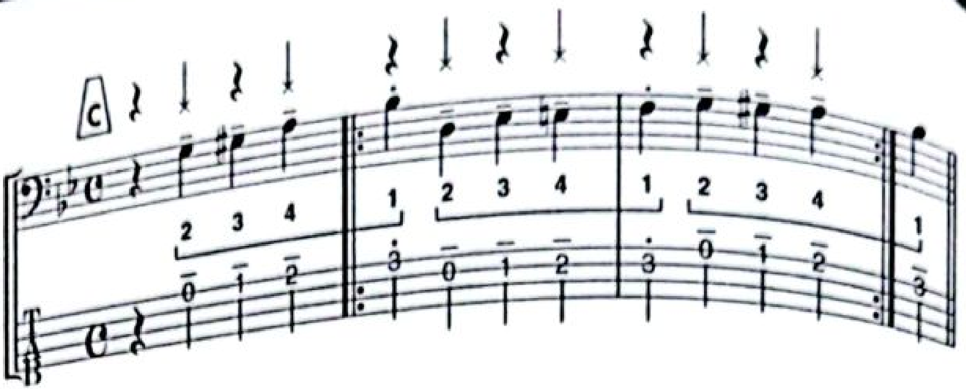
次の1に向かう大きな流れ

もう少し大きな流れでフレーズを感じてみましょう。**フレーズが2拍目から始まって、次の小節の1拍目に着地する**、という感じ方をトレーニングします。

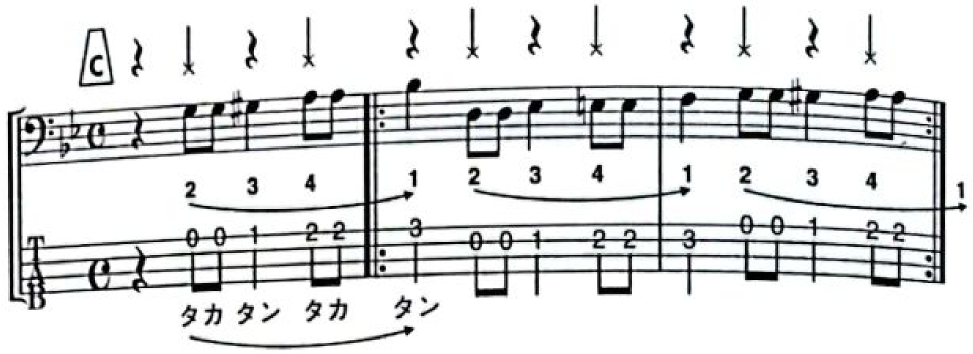
◎2拍目から始まり次小節の1拍目を目指す

まずクリックを2･4に鳴らし、カウントをします。そして、カウントの「2」のところから弾き始めます(Ex.3)。

Ex.3

CD 1 16

Ex.2と同様にはじめのうちは、スタッカート(・)とテヌート(－)は無視してもかまいません。慣れてきたら、スタッカートとテヌートありで演奏します。すると、1と2の間にスキマができます。慣れると、2→3→4→1 でひと区切りのフレーズに聴こえてきますね。これも、次の1拍目に向かって進んでいく感じ、「フォーワード・モーション」です。

Ex.3に音を追加した練習パターンです。内容はEx.2と同じですが、スタート地点が2拍目からとなっています(Ex.4)。

Ex.4

2拍目から、「タカタンタカタン」というフレーズが始まって次の1拍目に着地しています。

Ex.1~4までを何度もやっていると、次のことがわかってくるはずです。譜面の見た目からすると、小節の後半の音(たとえば4拍目の音)は、フレーズの最後の方にくっついている音に見えます。そう見えて当然です。でも実際は、次の1拍目の手前にくっついている音なのです。わかってきましたか？

Point

①**4と1の間に区切りを入れないように。**音楽の流れが不自然に止まります。このフレーズを声に出して歌うなら、4と1の間で息は吸わないのです。このルールは、ほとんどのベース・ラインに当てはまります。
②**4拍目が縮まないように。**小節の後半が縮んでしまう現象は、よく起こります。

カウントとフィルイン

フォーワード・モーションへの理解を深めるためには、「カウント」と「フィルイン」についても話さなければいけません。

カウント

まず「カウント」です。曲が始まる前にドラマーかヴォーカルかバンドリーダーが「1、2、3、4！」という、アレです。
カウントに関しては、ふたつのことに注意し、実行してください。
ひとつは、**カウントの時には自分の中で曲を始めておくこと**です。カウントを聴いて、自分が弾き始める時点から曲が始まるのではないのです。それでは遅すぎます！　これだと、弾き始めはちょっと不安定で、少し弾いてやっと「その曲の感じ」になる。ダメダメです。1音目からその曲のエッセンスを100%出さなければなりません。そのためには、弾き始める前に自分の中でその曲を始めておく必要があります。フレーズを頭の中で鳴らす、口ずさむ、何でもいいですが、ぼーっとカウントを聴くとか、ただ「1、2、3、4」と数えているだけではダメです。曲を歌うのです。

もうひとつは、日々の練習で、何かを弾き始める前に、自分でも声に出してカウントすること。

曲の始まりは重要です。「カウントは誰か他の人のやることでしょ、俺には関係ない」と思っているなら、大きな間違いです。カウントは、ただワンツースリーフォーと言えばいいわけではありません。カウントにもウマいヘタがあります。その曲の適正テンポで、その曲の曲調／グルーヴを予感させる言い方で、バンド・メンバーを鼓舞するようなエネルギーを込めてカウントするのです。そのためには、さらにさかのぼって、カウントを口にする前から、自分の中で曲を始めておく必要があります。

フィルイン

フィルインこそ、フォーワード・モーションのわかりやすい例です。

フィルインは、イントロ、Aメロ、サビなどのセクションの最後にくっついている、「ミュージシャンが自分をひけらかすために、好きに弾いていいところ」ではありません。「次に進む感じ」を出すところなのです。

まず言いたいのは、**フィルインはセクションの最後ではなく、次のセクションの前にくっついている**ということ。イントロの最後のフィルインは、イントロの最後のオマケや飾りや見せ場ではありません。イントロの最後のフィルインは、Aメロの始まりなんです。聴いている人をAメロへと誘う場所です。「Aメロに進むよ！」という感じを出すためにあるんです。

そして、気の利いたフレーズを弾いて目立つための場所ではなく、「こんな感じのAメロが来るよ」と予感させるためのフレーズを弾くべき場所なんです。だから、次のセクションのグルーヴを先取りしたフレーズを核に、フィルインを弾くのが本来のあるべき内容です。

リズム面だけで言うと、音数が多くリズムが細かいと盛り上がって聴こえます。長い音符で音数が少ないとゆったり落ち着いて聴こえます。盛り上がったイントロのあとに静かなAメロが来るなら、Aメロ前のフィルインは音数少なく長い音符で。落ち着いたAメロから少し盛り上がるBメロに行く時のフィルインは、少し音数を増やしたり細かい音符を使います。「サビに行くぜ〜〜〜!!!」という感じを出したいなら、さらに音符で埋まったフィルイン

CamScannerでスキャン

を。

基本的にはこのようなアプローチで考えると良いでしょう。もちろん例外もいろいろあります。盛り上がりそうに見せかけて、ぐっと落とすとか。でもそういう例外が生きてくるのは、基本があってこそ、です。

＊　＊　＊

これがフォワード・モーションの基本です。シンプルなフレーズで説明したのは、もちろんわかりやすくするためです。

実際には、どんなフレーズも必ず2→3→4→1というリズムの取り方になっているわけではありません。いろんなフレーズがあり、いろんなリズムの取り方があります。のちほど紹介するように、3つずつ動くフレーズもあるし、ウラとオモテを乗り換えるフレーズもあります。そもそもリズム解釈というのは、ひとつのフレーズに対してひとつの正解しかないのではなく、何通りかの解釈ができるものです。

それでも、原則として「次の1拍目に向かう感じ」をいろんなバリエーションで出し続けることで、推進力のある演奏、勢いのあるベース・プレイになるのです。そしてベースに勢いがあれば、曲全体にも勢いが出ます。

このフォワード・モーションの感覚はどんな楽器でも必要な感覚ですが、特にベーシストは身につけておくべきです。

ほとんどの音楽には「ベースという役割」が存在します。エレクトリック・ベース／コントラバス、チューバ、チェロ、ソロ・ピアノの左手、クラシック・ギターの親指の音、アカペラ・コーラスのバリトンなどなど、楽器は違っても「ベースとしての役割」は共通しています。

ベースの役割のひとつは、ハーモニーの土台を提示すること。つまりアンサンブルの中で一番低い音（ほとんどの場合、コードのルート）を出すこと。もうひとつは、その曲のグルーヴの表情を決めるリズムを提示すること。このふたつがちゃんとできれば、ベーシストとしての任務はバッチリです。

さらにもうひとつの役割として、「コード進行をなめらかに聴かせる」というのがあります。今のコードのルートから次のコードのルートへ、という動

CamScannerでスキャン

きを自然な流れに聴かせるための音使いをするのが基本です（当然例外もあります)。「次はこっちに行くよ」という感じを出すために、そういう効果を狙った音使いをするんです。つまり、ハーモニーの面で「次に進む感じ」「前進する動き」を出すわけです。ハーモニーの世界のフォーワード・モーションとも言えますね。

その「次の1を目指してそこに着地する音使いをする」というフレーズを弾く時には当然、リズム的にも同じアプローチをするべきですよね。

そういうわけで、ベースは、ハーモニーの面でもリズムの面でも「前進する感じ」を表現するのが、本当に大事な任務なんです。フォーワード・モーションの本当の意味を理解していただけたでしょうか。

CamScannerでスキャン

Training 3

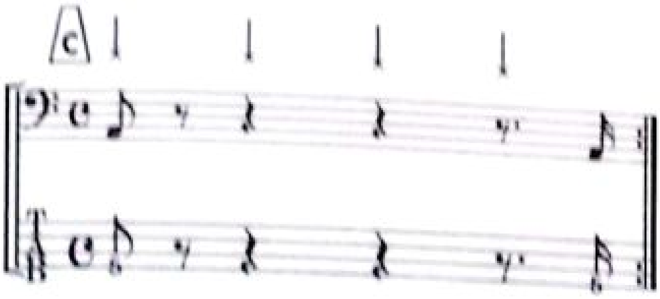
休符の取り扱い方

本章の目的

1. 「休符」こそ、リズムに生命を与える大切な存在だと理解する。
2. さまざまな方法で「休符を演奏する」感覚を養う。
3. 休符の長さを正確に感じられるようにする。

いきなりですが、次の譜例を弾いてみましょう。

参考譜例

CD 1 17

音数が少ないフレーズですが、ある意味では音数の多いフレーズよりも難しいかもしれません。

ポイントは「休符」です。良いタイム感、良いグルーヴを身につけたいなら、休符を意識しましょう。実は、休符はとても大事なキモなのです。

CamScannerでスキャン

Training 3

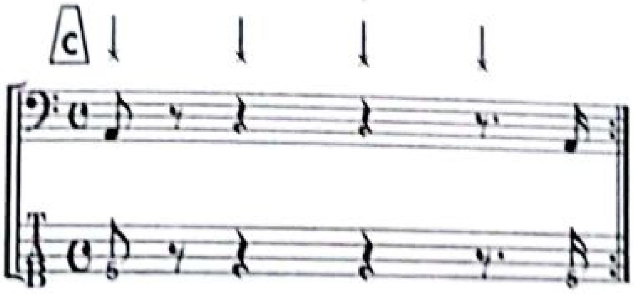
休符の取り扱い方

本章の目的

1. 「休符」こそ、リズムに生命を与える大切な存在だと理解する。
2. さまざまな方法で「休符を演奏する」感覚を養う。
3. 休符の長さを正確に感じられるようにする。

いきなりですが、次の譜例を弾いてみましょう。

参考譜例

CD 1 17

音数が少ないフレーズですが、ある意味では音数の多いフレーズよりも難しいかもしれません。

ポイントは「休符」です。良いタイム感、良いグルーヴを身につけたいなら、休符を意識しましょう。実は、休符はとても大事なキモなのです。

CamScannerでスキャン

休符は「休み」ではない

休符。日本語でも英語(rest：休憩、休息の意味)でも、名前からして「休み」っぽい印象ですね……これは、名前に問題があると思います。これだと「休符って休みなんだ～」という誤解を生んでしまうからです。

ハッキリ言います。休符は「休み」ではありません。休符は「ただ音がない時間、何もしなくていい時間」ではないのです。一瞬の休符でも、長い休符でも、ボケーッと休んでしまっては、グルーヴィな演奏など夢のまた夢。**休符こそ、リズムに生命を吹き込むキー・ポイント**なのです。

「プロとアマチュアの最大の違いは休符だ」と言う人もいます。休符を「休んで」しまうと、次の音符のタイミングもいい加減になります。逆に、休符を意識することで、リズム感はさらに鍛えられます。

休符がどれほど大事か、歌にたとえるとわかります。歌うとは、息を吐くことです。そのためにはまず、息を吸う必要があります。どこで息を吸うか、どんな速度で吸うかで、フレーズの表情に違いが生まれます。シンガーにとっては、ブレスは大きな関心ごとです。

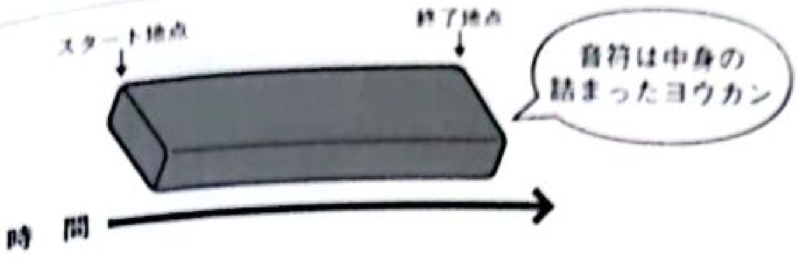
そして、息を吐くのと吸うのはワンセットです。楽器で音を出すのと止めるのも、同じようにワンセットなのです。休符があるからこそ音符が生きてくるのです。

音符は「ヨウカン」、休符は……？

次ページの図1を見てください。音符を3次元の物体にたとえたイラストです。右向き矢印は時間の流れです。

CamScannerでスキャン

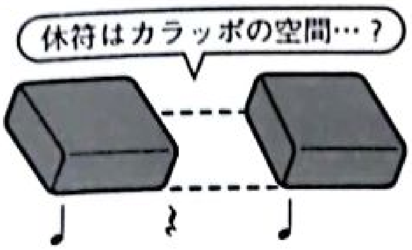
図1



このように、音符は中身が詰まったヨウカンみたいなものです。スポンジ・ケーキのスポンジのようにスキマだらけではなく、ヨウカンのようにギッシリと密度が高いのです。左端(音のスタート地点)から右端(音の終了地点)まで、身が詰まっています。

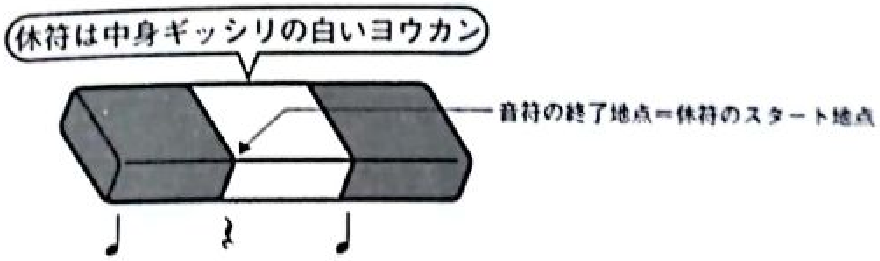
では、休符とはなんでしょう？　図2のような空白、空っぽの空間なのでしょうか？

図2



いえ、違うのです。休符は「白いヨウカン」なのです(図3)。

図3



そう、休符も音符と同じように、中身が詰まったヨウカンのようにギッシリと密度が高い、そういうふうにイメージしてください。空っぽでも休みで

CamScannerでスキャン

も「無」でもないのです。音符と同じく存在感があるものとして、休符を意識してください。

さて、この休符への意識を高めるには、
①休符を「演奏」する。
②休符の長さを感じる。
③休符と呼吸をリンクさせる。
などのアプローチがあります。以下から、具体的なトレーニング方法を紹介していきます。

休符を「演奏」する

休符は「演奏」しましょう。音を止めるタイミングをしっかり意識する、という意味です。「なんとなくこの辺かな……？」というあいまいな感じではなく、意識的に表現しなくてはいけません。

休符を演奏する1（押弦している指で行なう）

音を止める基本は、左手（押弦している手）で止める方法です。右手の奏法には、指弾き・ピック弾き・スラップなどがありますが、そのどれでも使える方法です。

写真1は、弦を押さえているところです。

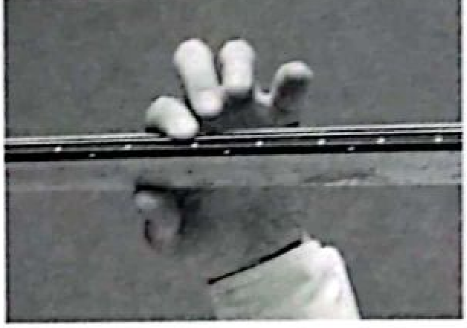


写真1

この弦を押さえている指を浮かせて音を止めます。ただし、弦から指を離

すと開放弦が鳴ってしまいます。浮かせた指は弦から離さず触れたままにします(写真2)。

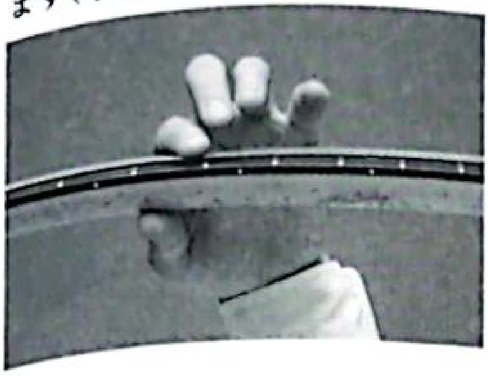


写真2

これが左手で音を止める基本的なやり方です。

フレットによっては、押さえていた指を浮かすだけだとナチュラル・ハーモニクスが鳴ってしまうことがあります。これを防ぐには、指を浮かすと同時に他の指で弦を触ります(写真3)。

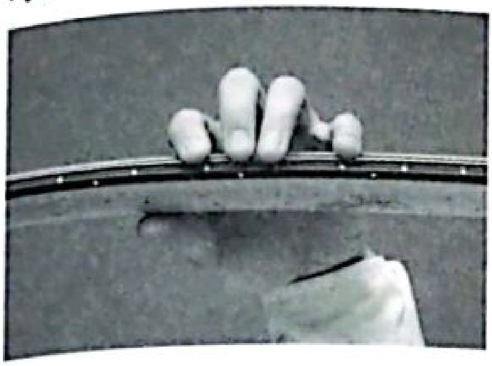


写真3

これが応用の止め方です。これは、左手のフィンガリングの動きが細かく速い時はできない場合もあります。

試しに、どの音でもいいので押さえて弾いてください。次に、その指を浮かして音を止めてください（ピッキングしている方の手では何もしないこと)。指を浮かした瞬間に、指先に弦の振動や弾力を感じるはずです。これらを同時に意識しましょう。

(1) 指を浮かす動きの感覚。

(2)その瞬間の指先の弦の感触。

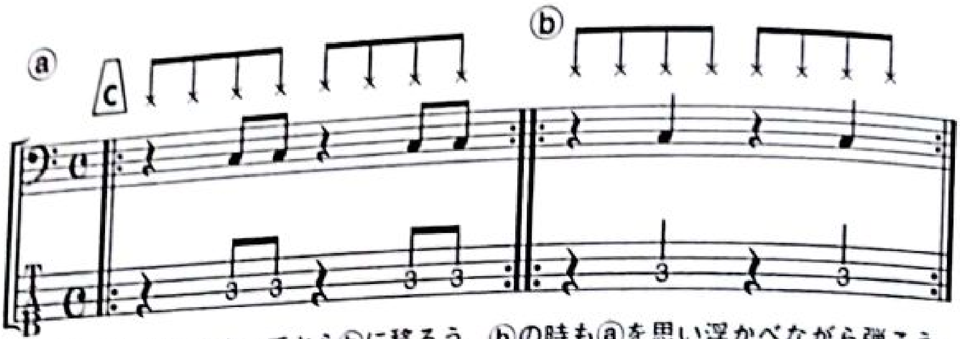
(3)鳴っていた音が止まる感じ。

これら3つを自分の中でリンクさせましょう。

CamScannerでスキャン

◎左手で音を止めて休符を感じる1

左手の感覚を理解したら、「休符を弾く」トレーニングに移ります。最初は譜例Ex.1のⓐをくり返し、慣れたらⓐとⓑを交互に弾きます。休符を意識しやすいよう、あえて1&3拍目を休符にしています。クリックをテンポ100で鳴らし、8分音符だと感じて弾きます。

Ex.1 CD1 18

まずⓐをしばらくやってからⓑに移ろう。ⓑの時もⓐを思い浮かべながら弾こう。

音をギリギリ最後まで伸ばします。クリックをよく聴いて、クリックと同時に音が切れるように注意します。

指を浮かす動作を意識しつつ、音が切れる瞬間をよく聴きましょう。少し極端ですが「自分が指を浮かすことでクリックを鳴らしている」つもりで行なうと、「休符を演奏する」という感覚を理解しやすいでしょう。

さらに極端に言えば、慣れてくるまでは「休符でキック（バスドラム）を表現する！」くらいの意識でもいいです。実際は1・3拍のオモテで音を止めているわけですが、「指を浮かせた瞬間にキックが鳴る」とイメージして弾くのです。キックがいい加減なタイミングで鳴っている音楽なんて聴きたくないでしょう？　休符は、大音量でキックを演奏するくらいの責任感を持って表現してください。

なお、弦を押さえる指は、人差指、中指、薬指、小指、と順番に変えていって、それぞれ別々にトレーニングしましょう。指はそれぞれ性格や能力が違いますから、個別に訓練します。個人差はありますが、小指は力が弱く、速

く動きにくいですし、薬指はなかなか言うことを聞いてくれません。
慣れたらテンポを上げていきましょう。

休符を演奏する2(ピッキングしている指で行なう)

左手で音を止める方法以外では、右手(ピッキングしてる手)で止めるやり方があります。おもに指弾きで使います。これはのちほど出てくる空ピッキング(ゴーストノート)とは別ものです。簡単に違いを説明します。

ピック弾きやスラップの場合、「休符を弾く」のは左手の仕事で、もし右手が休符に関わるとしたら、空ピッキング(ゴーストノート)することが多いです。右手で音を止められないわけではないものの、ゴーストノートにした方がやりやすいからです。特に速いフレーズをスタッカートにしたい場合など、右手で止めているヒマはありませんからね。しかし、そのゴーストノートはここでの休符とは区別します。ここでは、あくまでも音を止めることに集中し、音程のない音を出す「ゴーストノート」とは別にして考えていきます。

具体的には、2種類のやり方があります。

◎Ex.2~ピッキングした同じ指で弦にタッチする

これは1フィンガーで弾いている場合です。あまり速いフレーズや細かいスタッカートには向いていませんが、基本なのでまずこれをトレーニングしましょう。フレーズはEx.1と同じものを使ってください。

最初は譜例のⓐをくり返し、慣れたらⓐとⓑを交互に弾きます。クリックはテンポ100で鳴らし、それを8分音符だと感じます。

今回は左手は押さえっぱなしです。右手は1フィンガーで弾きます。まずは人差指だけで弾きます。音を弾くのも止めるのも同じ指で行ないます。

もしもやりにくい場合、始めのうちは、音を止める時に指で弦を軽く叩くようにして小さなゴーストノートを出すとわかりやすいでしょう。ただ、慣れてきたら段々と力を抜いていき、タッチして音を止めるだけにします。最終的には休符の部分で余計なゴーストノートが鳴らずに、ただ音が止まるだけになるように気をつけましょう。その他、注意するポイントはEx.1と同じです。

CamScannerでスキャン

人差指の他にも中指でも練習しましょう。3フィンガーを使う人や親指弾きをする人は、それらの指も個別に訓練します。

○Ex.3~ピッキングとは別の指でタッチする

ピッキングした指とは別の指で休符を弾きます（音を止めます）。これは、2フィンガー、3フィンガーなどの時に使え、かなり細かいスタッカートも表現できます。

ここでもフレーズはEx.1と同じものを使って行ないます。

①では、2拍目の8分音符2個を、人差指で連続して弾きます。それを中指で止めます（中指は3弦の上にとどまっています）。その中指で、次の8分音符2個を連続して弾きます。そして人差指で止めます。そしてその人差指で次の音を……という、くり返しです。

②は、人差指で弾く→中指で止める→そのまま中指で次の音を弾く→人差指で止める。このくり返しです。

休符を演奏する3（両手で行なう）

左手だけ、右手だけでも休符は演奏できますが、可能な時は両手を使うとより確実です。前のふたつのトレーニングを行なって気づいたかもしれませんが、左手だけ、または右手だけで音を止めると、押さえる場所（ピッキングする場所）によっては、止めた瞬間にハーモニクスが鳴ります。

これは、まわりの演奏の音量が大きい時や、激しい曲調の時はあまり気になりませんが、静かな曲では気になる場合もあります。このハーモニクスは原理的に、2ヵ所以上で弦に触っていれば鳴りません。なので、ここまで出てきた左手と右手でのミュート方法で同時に音を止めるのが、一番確実です。

この止め方は、フレーズやフィンガリングによっては不可能な場合もあります。なので、できる時はこの止め方で休符を演奏しつつ、そうでない時は右手か左手どちらかで休符を演奏します。ここまで出てきた譜例を使い、トレーニングをしましょう。

CamScannerでスキャン

空ピッキング（ゴーストノート）を活用する

左手で弦をミュートします（押さえずに、何本かの指で弦に軽く触れている状態）。そのまま右手でピッキングします。これが空ピッキングです。音程のついた音(実音)は出ず、パーカッション的な音(ゴーストノート)が出ます。指弾きでもピック弾きでもスラップでも、必要に応じて使います。

先ほども書きましたが、空ピッキングと休符は違うものです。「休符は音を止めること、空ピッキングはゴーストノートを出すこと」です。ゴーストノートは、実音と同じくらいの音量で弾くこともあるし、ドラムなど他の楽器のフレーズにマスキングされてほとんど聴こえない音量で弾くこともあります。そんな場合でも、まったく聴こえないわけではないので、同じフレーズを弾くのでも、ゴーストノートを入れない時と入れた時とでは、フレーズの表情が大きく変わります。

ではなぜここでこの項目を紹介しているかというと、この先で出てくる休符の長さを感じるために必要なテクニックだからです。以下、ゴーストノートが不安な人は取り組んでから進んでください。

◎ゴーストノートのトレーニング

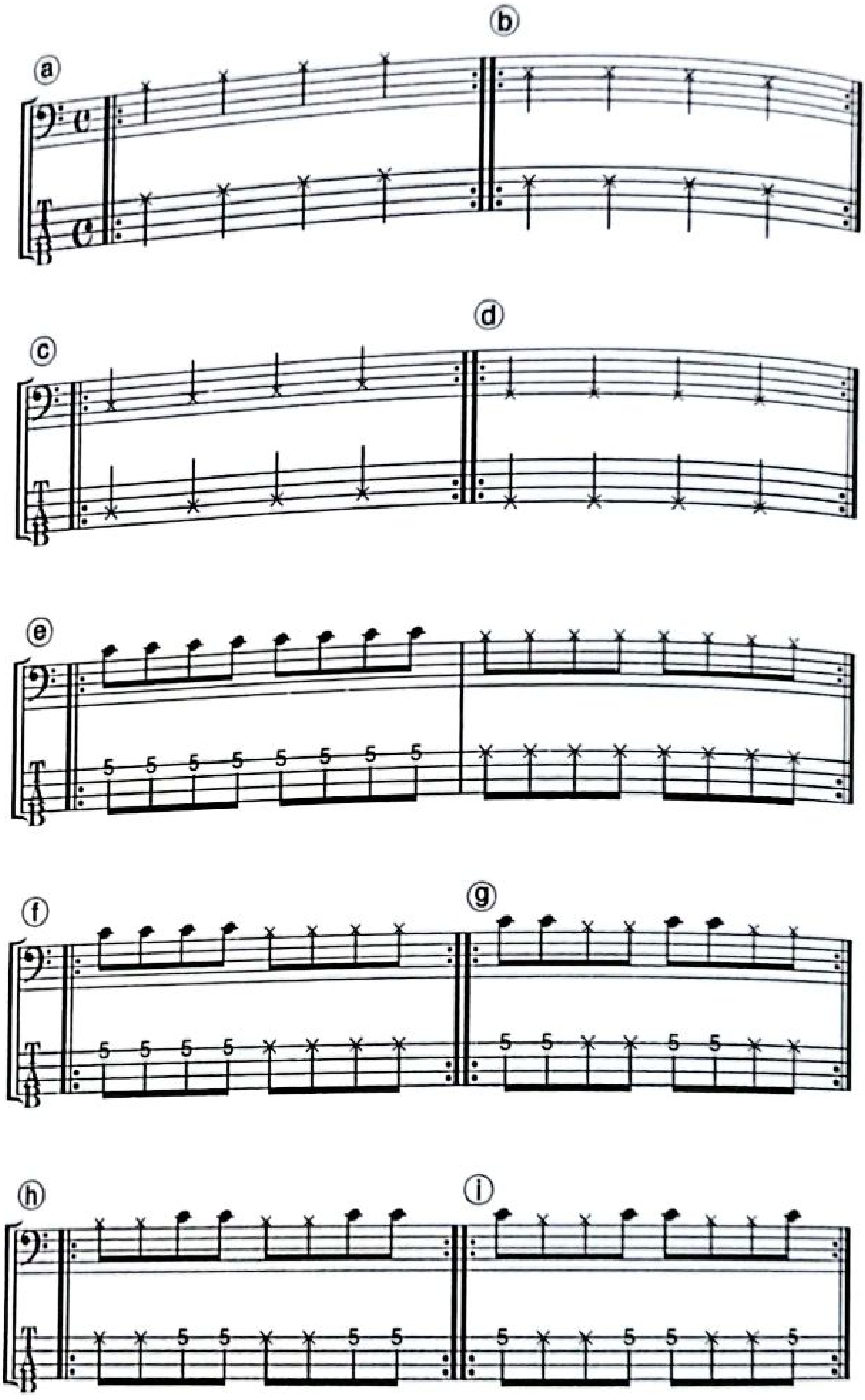
指弾き／ピック弾きでゴーストノートを弾く時、実音を弾く時よりも、ちょっとだけ弦の感触が硬めに感じます。それは、左手で弦をミュートしているので弦が振動しないからなのですが、ともかく実音とゴーストノートでは、右手で感じる弦のテンションが少し違います。そのため、実音とゴーストノートが混じったフレーズで、リズムが不安定になることがあるので注意しましょう。

以下で、実音とゴーストノートの組み合わせをトレーニングしましょう(Ex.4)。ゴーストノート時と実音時で、リズムに不安定さがなくなればOKです。

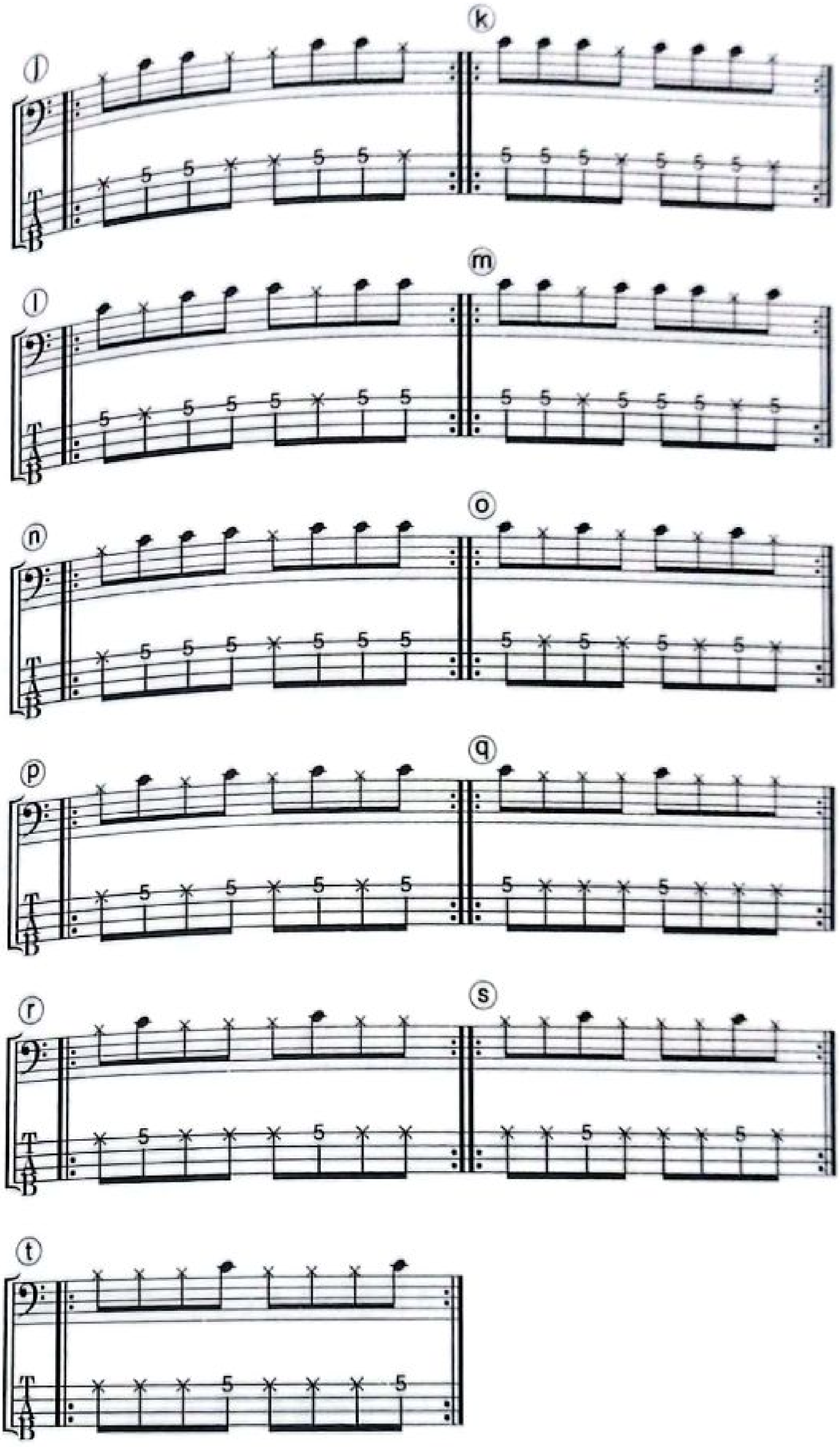
CamScannerでスキャン

Ex.4

CD1 19



CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

休符の長さを感じる

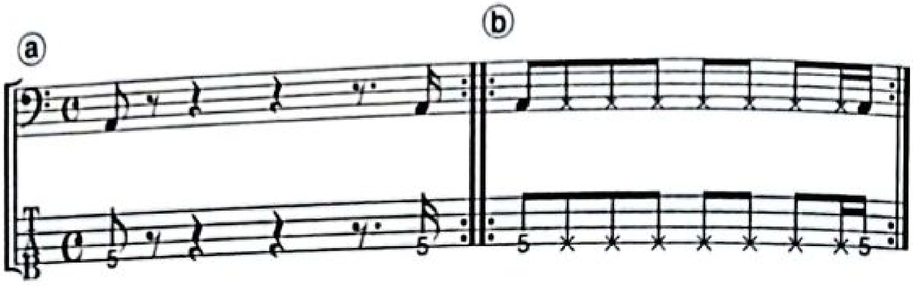
休符を演奏するには、休符の長さを意識するのも大事です。特に休符が長い時に、自分の中でリズムを感じるのを止めてしまうと、再び音が戻ってきた時(音を出す時)にノリきれず、リズムがハマらない、ということが起きがちです。かと言って、休符の間、単に「ワンツー」とカウントをしているだけではイマイチです。訓練されてない足で無意識に床をタップするのも、頼りになりません。休符の部分も、音符を演奏している時と同じ解像度でリズムを感じ続けたいものです。そのための方法を見ていきましょう。

◎Ex.5～ゴーストノートで休符を感じる

休符の長さを感じるための初歩的なやり方としては、先ほど出てきたゴーストノートを、「休符部分で弾き続ける」という手があります。

Ex.5のⓐが本来のフレーズで、ⓑはⓐの休符のところでゴーストノートを弾いています。

Ex.5 CD 1 20



こうすると休符部分のリズムを感じるのは簡単になりますが、欠点もあります。ゴーストノートが聴こえてしまう、という点です。バンド全体のサウンドとしてそれほど問題にならない場合はいいですが、静かな曲やスキマを生かしたアレンジの場合は、きっと誰かから苦情がくるでしょう。

CamScannerでスキャン

◎Ex.6〜弦に軽く触れて休符を感じる

ゴーストノートに似ているリズムの取り方に、弦に軽く触れてリズムをとる、という方法があります。ゴーストノートよりも繊細なタッチが必要ですが、ゴーストノートのようなハッキリした音が出ない（ようにできる）ので、もとのフレーズの表現をほぼ変えずに弾けます。

左手で弦をミュートした状態で、右手の指で弦にごく軽く触れます。ゴーストノートのように弦を弾くのではなく、軽くタッチするだけです。

「休符を演奏する2」（P.133〜）で、右手で止める時の動きがありましたね。あれと同じ感じで、なるべく「ツッ」という音が出ないように、指をリラックスさせて軽くタッチします。Ex.5のフレーズを使い、以下の手順でやってみましょう。

ⓐを弾くにあたって、休符を感じるために、ⓑの×のところで弦に軽くタッチします CD1|21。

休符をゴーストノートで埋めたEx.5のⓑと比べると、もとのフレーズとほとんど変わらない印象で弾けています。

◎Ex.7〜歌って休符を感じる

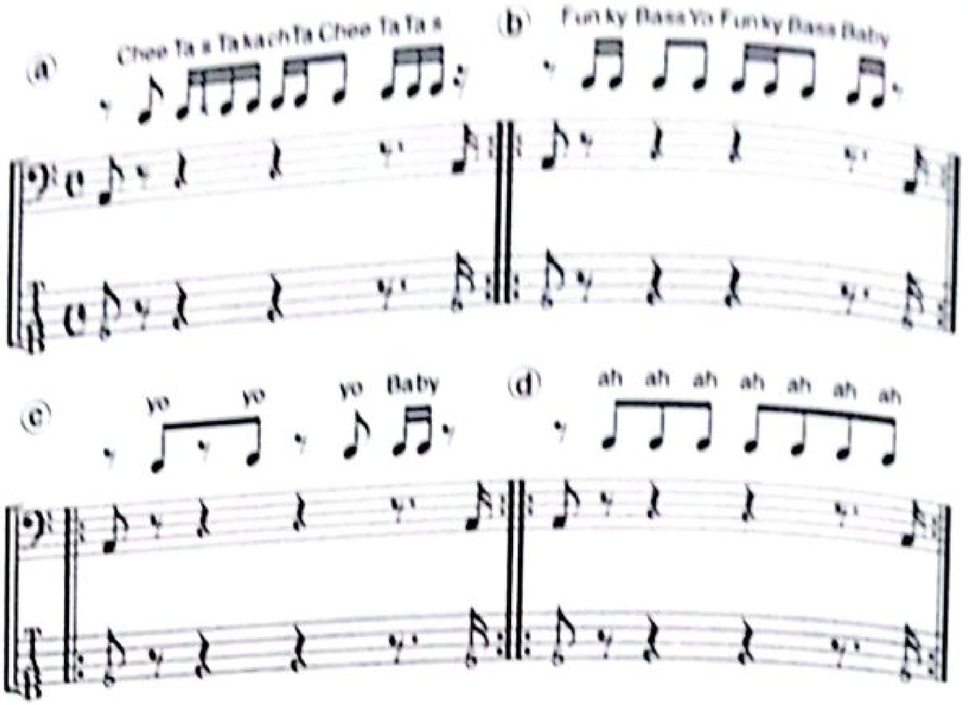
休符のところでリズムを口ずさむことで、休符の長さを感じたり、グルーヴを感じ続けたりしやすくなります。(ⓐ〜ⓓ) でいくつか例を挙げていますが、自分が口ずさみやすいフレーズや言葉で行なうのが一番いいです。休符を言葉に出して感じてみましょう。

Ex.7の譜例では、次のように歌っています。

ⓐドラム風 "Chee Ta-s-Ta-Ka Ch-Ta-Chee Ta-Ta-s"
ⓑファンク風 "Fun-Ky Bass Yo, Fun-Ky Bass BaBy"
ⓒヒップホップ風 " - Yo - Yo - Yo BaBy"
ⓓ小声か、息を吐く "ah ah ah ah ah ah ah"

Ex.7

CD1 22



なお、長い音価の音符を伸ばしている間にも、休符の時と同じような感じでリズムを口ずさむと、音価やグルーヴを感じやすくなります。

◎Ex.8～呼吸で休符を感じる

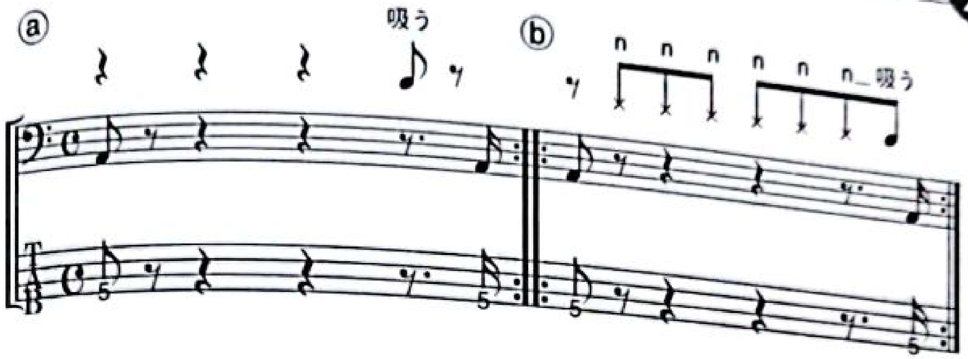
休符のタイミングでブレスする(息を吸う)のも、休符のタイム感を鍛える良いトレーニングになります。

もう少し正確に言うと、休符のタイミングで吸うというよりは、「休符の次の音の前に吸う」のです。そう、歌と同じです。もちろん、休符が短ければ、休符のタイミング＝次の音の直前です。次のフレーズで休符と呼吸をリンクさせてみましょう。

Ex.8ⓐは、4オモテで吸います。8分音符か、付点8分音符の長さです。ⓑは、"n"(「ん」)で小さく息を吐き、4オモテで長めに吐いて4ウラで吸います。

Ex.8

CD 1 23



＊　＊　＊

休符をただの「休み」にせず、意識的に「演奏する」ためのトレーニングを行なってきました。押弦している左手でのミュートを使った休符の体感と演奏、ピッキングする右手での休符の体感と演奏、ゴーストノートや歌、呼吸での体感と演奏もトレーニングしてきました。最初にも言ったように、休符は歌における息を吸い込むことと同じくらい大切な要素です。トレーニングとしては少し地味かもしれませんが、リズム感向上には必ず役立ちます。

CamScannerでスキャン

Training 4

音価のコントロールによるリズム/グルーヴの研究と鍛錬

本章の目的

1 「音価」について、正しく理解する。

2 音価のコントロールによって、同じフレーズでもさまざまにグルーヴが変化することを実践し、学ぶ。

「Training3」での休符の練習を通して「音を切るタイミング」そのものを意識できるようになってきたら、今度は「音価」、つまり「音の長さ」に注目です。音を出すタイミングが同じでも、音価が変わるとグルーヴが変わります。音価をコントロールできると、同じフレーズでも表情が変わります。本章で音価についての理解を深めるとともに、音価をコントロールするトレーニングを行なっていきましょう。

音を出すポイント、切るポイント

音価を決めるのは、「音が出るタイミング」と「消えるタイミング」です。この章では、特に音が消えるタイミング(=休符を弾くタイミング)をいろいろ変化させて、どうグルーヴが変化するか研究します。

左手だけで音を切る場合でいうと、右手がまったく同じでも、左手のさじ加減でグルーヴが大きく変わってくる、ということになります。

音価によるグルーヴの違い

では、1小節に4分音符を4つ、というシンプルなリズムが、「音を切るタイ

CamScannerでスキャン

ミング」を変えるとどのように違うフィールになっていくか、順番に見ていきましょう。

ここでは、左手だけで音を止めます（「Training 3」のP.130〜を参照）。右手では音を止めません。また譜例ではCの音を使っていますが、どの音でもかまいません。慣れたら他の弦、いろいろなポジションで取り組んでください。弦の太さと押さえるポジションによって、左手で感じる弦のテンション具合が変わりますから、いろいろなポジションで慣れておきましょう。

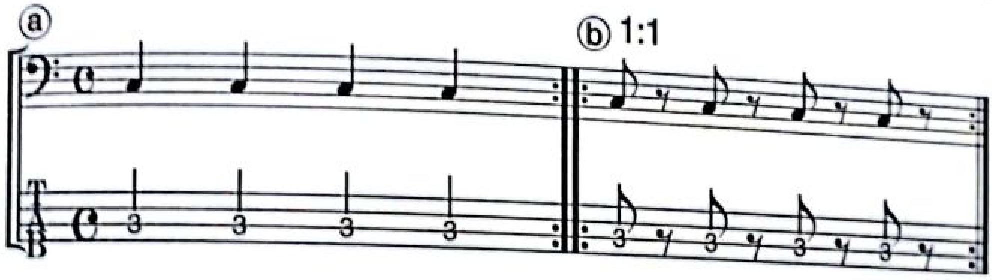
クリックは、まずは4分音符で鳴らします。自分のできるテンポから始めましょう。慣れたらテンポを上げていきます。また、半分のテンポに設定して、2&4拍目に鳴らす練習も行ないましょう。

◎Ex.1～4分音符系における音価と休符の関係

Ex.1ⓐは、普通の4分音符です。

Ex.1

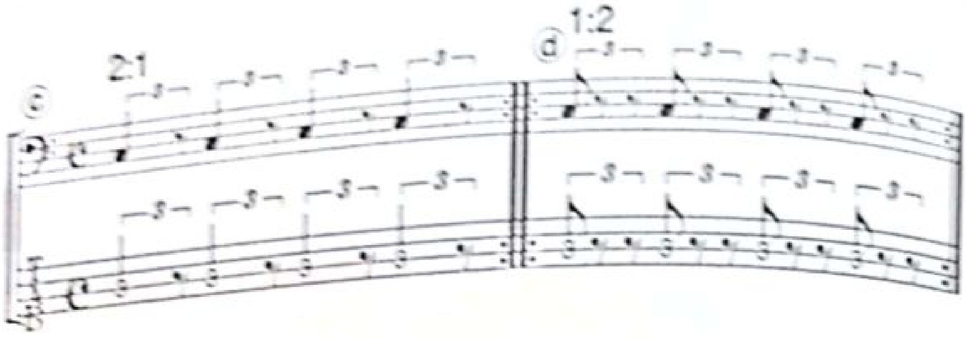
CD 1 24



ⓑは、8分音符＋8部休符です。右手はⓐと同じです。左手は、拍と拍のちょうど中間点で音を止めます。音符と休符の長さが、まったく同じになるよう気をつけてください。クリックと、自分の出している音を注意深く聴きましょう。慣れてきたらⓐとⓑ交互に弾いて、フィールの違いを感じましょう。右手は同じ弾き方のまま続け、変わるのは左手だけです。

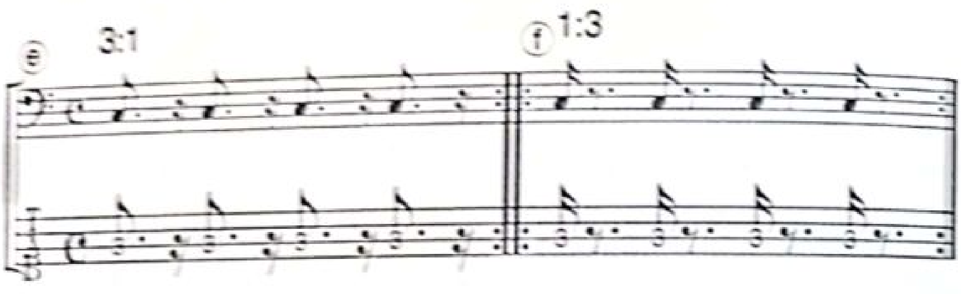
◎3連符系における休符と音価の関係

続いてEx.2ⓒは、3連符の3個目だけが休符です。音符：休符の長さの比率は2：1です。

Ex.2 CD1 25

ⓓは、3連符の1個目だけが音符で、2、3個目が休符です。音符：休符の長さの比率は1：2です。やはり、休符と音符の長さに気をつけましょう。

◎16分音符系における休符と音価の関係

最後は16分音符系です。Ex.3ⓔは16分音符4個目だけが休符、ⓕは2、3、4個目が休符です。

Ex.3譜例 CD1 26

⑩〜⑫まで、右手はシンプルな4分音符を弾いているだけなのに、左手のミュートで音価を変えると、ずいぶんたくさんのバリエーションができましたね。

譜面には⑩のように書いてあっても、実はそのとおりではなく⑪のように解釈して演奏した方がいい場合もあります。譜面を見て演奏する時は、いろいろな可能性を試してみて、ベストな表現を見つけ出すのが大切ということをわかっていただければと思います。

⑩〜⑫の休符を左手だけで弾き分けることができるようになったら、同じことを右手（指弾き）でのミュートでも練習しましょう。

スタッカート、テヌート

スタッカート（・）はご存知ですね。スタッカートがついた音符は「とにかく短く弾く」と思っている人もいるかもしれませんが、本来は「もともとの音符の半分の長さ」で弾きます。拡大解釈として、それよりも短く（あるいは長く）弾くということもありますが、本書では、特に指示がない場合、スタッカートは「もとの半分の長さ」で弾いてください。たとえば8分音符にスタッカートがついていたら、16分音符と16分休符として演奏します。

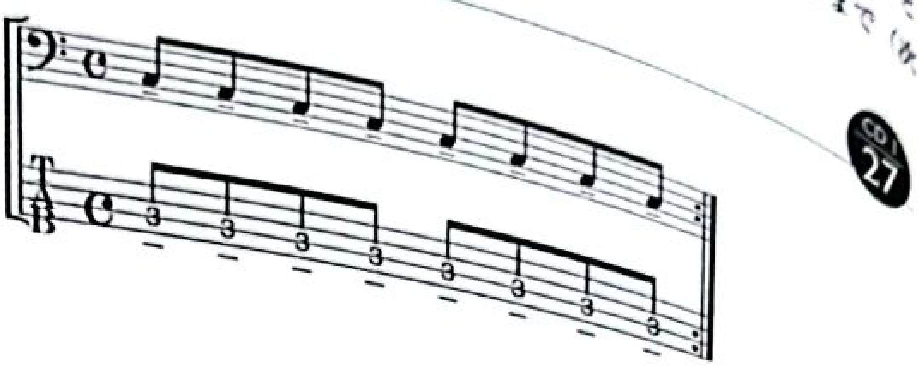
テヌート（–）は「その音符の長さいっぱいまで」音を伸ばして弾きます。

では、ルートの8分弾きをする時に、音価を変えることでどういうバリエーションができるか、見ていきましょう。

よくあるベース・ライン（ルート8分弾き）で確認

◎テヌート

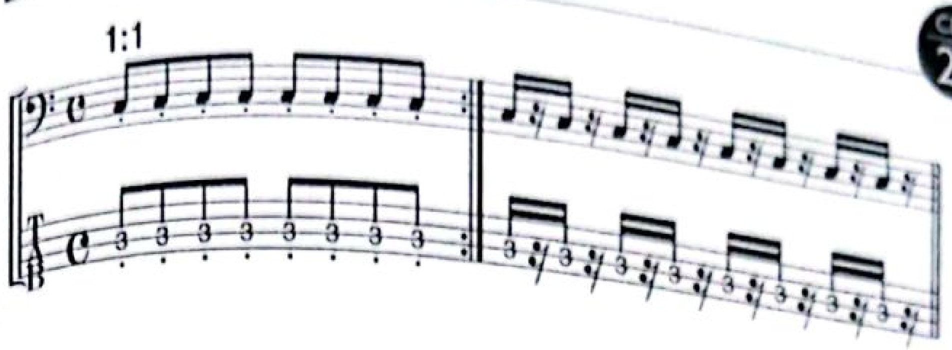
まずは、譜例Ex.4を普通に弾きます。表記してあるとおりに、テヌートとして弾きます。つまり、それぞれの音符をいっぱいいっぱいの長さまで（次の音符が鳴るまで）伸ばします。

Ex.4

◎スタッカートの長さ1（1：1）

次はスタッカートです。「もとの半分の長さ」という、標準的な解釈で弾きましょう。ということは、音符：休符の比率が1:1です。譜例の右側に書いたように、16分音符＋16分休符のくり返しとして弾きます。譜面は次ページに掲載しています（Ex.5）。

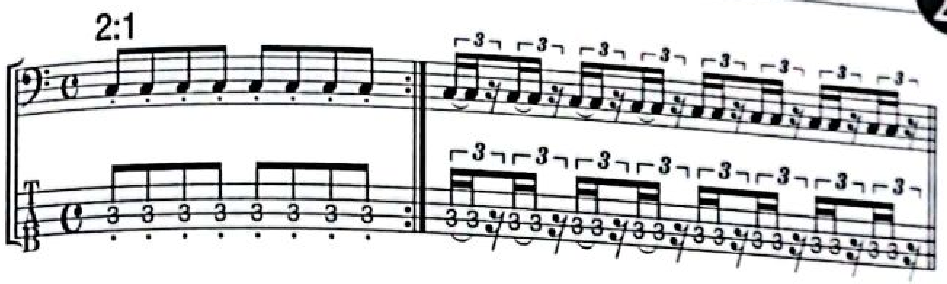
ここでも、Ex.1～3と同じく、スタッカートは左手だけでトレーニングします。押さえる指は、人差指～小指をそれぞれ別に訓練します。人差指でできたからといって、小指ができるとは限りませんからね。

Ex.5

CD1 28

◎スタッカートの長さ2(2：1)

次は、表記は同じスタッカートですが、「もとの半分の長さ」よりも「やや長め」という解釈で弾きます(Ex.6)。「やや長め」ではあいまいなので、8分音符を3連として考えて、その3連符2個分が音符、残り1個分を休符、という解釈で練習しましょう。Ex.2の8分音符バージョンです。音符:休符の比率が2:1です。譜例の右側に書いたのが、実際に弾いている内容を細かく書いたものです。

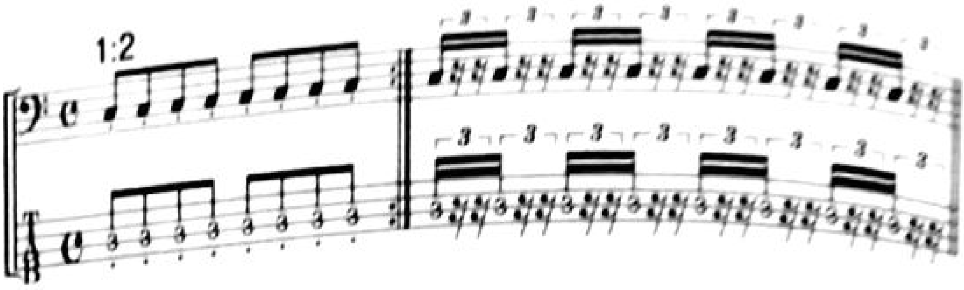
Ex.6

CD1 29

本来は「もとの音符の3/4の長さで弾く」指示ですが、実際には、音符と音符に小さなスキマを作るという感じで、曲調やテンポによって3/4の長さだったり2/3の長さだったり、いろいろな解釈がありえます。
(注：譜例右側は、「説明的に」書いたものです。こういうふうに書いていることはまずありません。譜面を書く人が、このような「長めに演奏するスタッカート」を意図している場合は、メゾ・スタッカートという記号、または表記で指示されている場合があります)

CamScannerでスキャン

◎スタッカートの長さ3(1:2)

次はスタッカートを通常よりも少し短めに解釈するケースです「少し短め」ではあいまいですから、ここではEx.6と同じく、8分音符を3連として考えて、その3連符1個分が音符、残り2個分を休符、というふうに練習しましょう。Ex.3の8分音符バージョンです。音符：休符の比率は1:2です(Ex.7)。

Ex.7 30

通常の解釈(Ex.4)よりも、さらに歯切れよい感じになりますね。

◎スタッカートとテヌートが混ざったフレーズ

最後に、スタッカートとテヌートが混ざったフレーズを弾いてみましょう(Ex.8)。

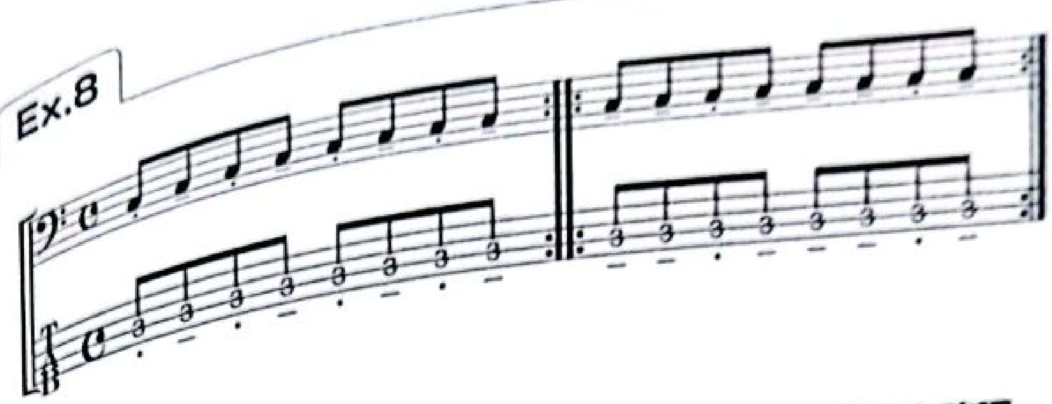
最初はスタッカートとテヌートが交互に、2回目のカウントのあとも交互にスタッカートとテヌートを弾いていますが、スタッカートはEx.5のように「長め」の解釈をしています。3回目のカウントのあともスタッカートとテヌートを交互に弾いていますが、今度はEx.7のように「短め」に弾いています。

4~6回目のカウント後は、バックビート(2·4)だけがスタッカートですが、こちらもさまざまな長さで弾いています。

このようにどちらのフレーズも、スタッカートの長さはEx.5~7の3種類を練習しましょう。スタッカートとテヌートが切り替わる時にリズムが不安定にならないように。右手は一定の間隔で弾き続けましょう。

CamScannerでスキャン

CD1 31

Ex.8

よくあるフレーズを使ってスタッカートとテヌートの効果を確認

ここまでのトレーニングで、音価をコントロールすると、フレーズの表情がかなり変わることを見てきました。次は、いろんなスタイルの音楽で共通してよく使われている、「付点4分+8分(♩. ♪)」というリズム型のベース・ラインの中でどうなるか、やってみましょう。

Ex.9のⓐが、付点4分+8分の基本パターンです。音価の比率は、付点4分:8分=3:1ですね。このリズム型のベース・ラインは、ロック、フォーク、カントリー、ポップス、リズム&ブルーズやソウル、ボサノヴァやサンバ、と広いジャンルの音楽で使われています。

ⓑは、バックビートを休符にしたバージョンです。多くのスタイルでは、ここにスネアが鳴ります。スネアのためのスペースを作るイメージで弾きます。

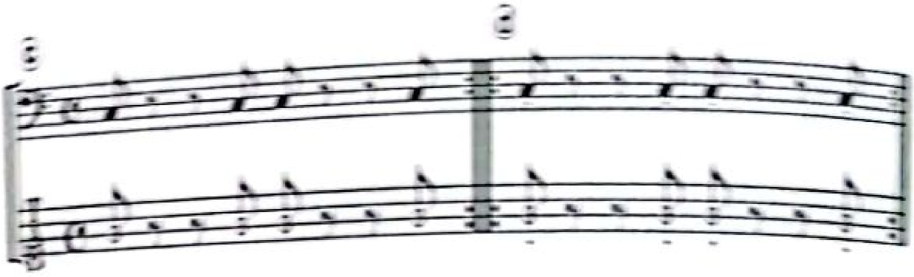
もしくは、休符でスネアを表現するつもりで弾きます。休符をゴーストノートで弾くと感じがつかみやすいです。特にスラップやピックでこのパターンを弾く時は、ゴーストノートにすることが多いでしょう。

CamScannerでスキャン

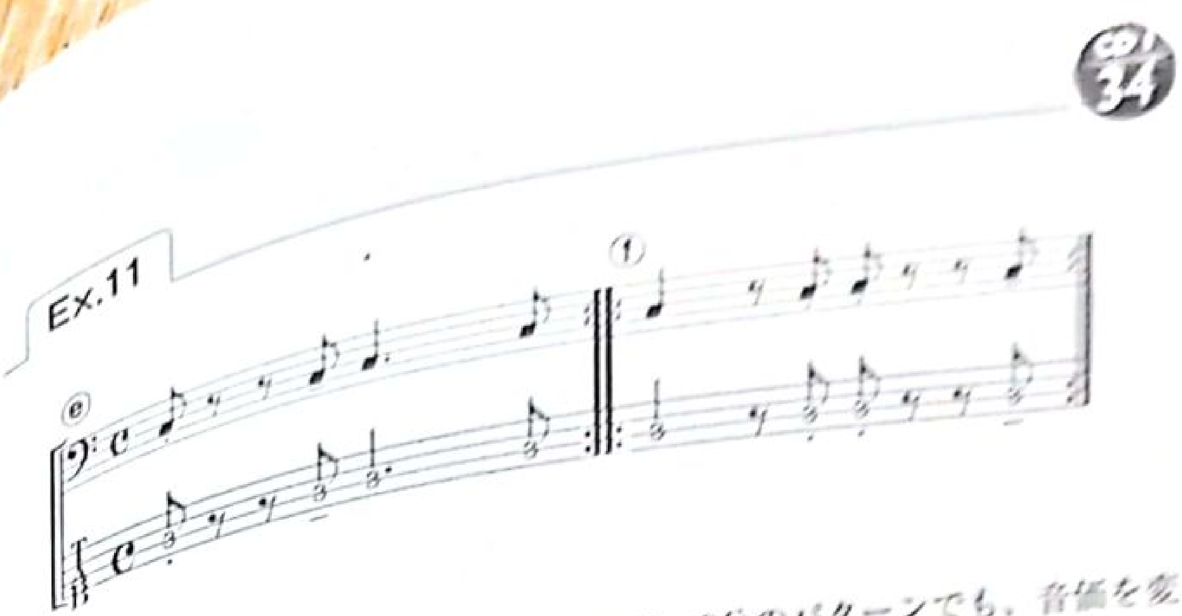
Ex.9

次のEx.10ⓐは、バックビートに加えて、1と3のウラも休符にしたバージョンです。

Ex.10



ⓑは、ⓐの各音をスタッカートにしたバージョン。スピード感や切れ味が上がって、ファンクやR&Bっぽいグルーヴではこういう表現をよく使います。

ここまで理解したら、Ex.9~10の、いろいろな音価を混ぜて弾いてみましょう。Ex.11ⓐは、1拍目では軽快に音を切りつつ、後半は沈み込むような感じのフレーズです。ⓑは逆に1拍目で沈み込む感じがあり、中盤が歯切れよい印象の弾き方です。

こうして弾き比べてみると、同じ付点4分+8分のパターンでも、音価を変えることでグルーヴの表情がガラッと変わるのがわかります。

ここではシンプルなパターンばかり見てきましたが、他のパターンでも、後半で出てくるシャッフル・グルーヴやファンク・グルーヴでも、どんなフレーズでも、音価を意識するのはとてもとても重要です。

音の長さ、音の切れ際、休符。グルーヴのキモです。しっかり意識して演奏しましょう。

長い音符の間を感じるには

長い音符は、リズム・キープ的には難易度が高いです。長い休符と同じように、長い音符が鳴っている間、リズム・キープをしなければならないからです。では、どのようにリズムを感じればいいでしょうか。

これは、前章で紹介した、「休符が長い時に、その長さを感じる方法」を応用します。弦に軽くタッチしてリズムを取ったり、休符の間リズムを口ずさんだり、呼吸を使ってリズムを感じたりしましたね。

同じ方法が、長い音符の時にも使えます。ただし、休符の時と違って、音が伸びている時に弦にタッチしてリズムを感じたい場合は、当然その音が鳴っている弦とは別の弦でやらないといけませんね。やり方は前章を参考にして、Ex.3での付点4分など長い音符などの譜例で、長い音符を鳴らしなが

ら音符の「間」を感じるトレーニングを行なってください。

＊　＊　＊

譜面には「どのくらいの長さで弾くか」を指定していることが多いですが、本章で見てきたように、たとえばスタッカートにもさまざまな解釈の仕方があり、フレーズや曲によって音価は微妙に変わってくると言えます。どのくらいの長さが必要なのか？　どこで休符にするか？　それによってどうリズムの印象は変わるのか？　正式な答えはそれこそフレーズごとに違いますが、これらを理解しておくことは、良いグルーヴを生み出すための秘訣だと思っていてください。譜面は絶対ではないので、実際にいろいろな音価を弾き比べてみて、それを聴き比べて一番しっくりくる表現を選べばいいのです。

どれが一番しっくりくるのか？　それを理解するためには、たくさんの音楽を聴くことです。ジャンルやスタイル、曲調によって、そしてもちろんフレーズごとに「しっくりくる音価」には違いがあります。音価に注目して曲をよく聴き込むと、たくさんの発見があります。

CamScannerでスキャン

Training 5

タイム・チェンジ①～ポリリズムと1拍半～

本章の目的

1 リズムを乗り換えること＝「タイム・チェンジ」の概念について、正しく理解する。

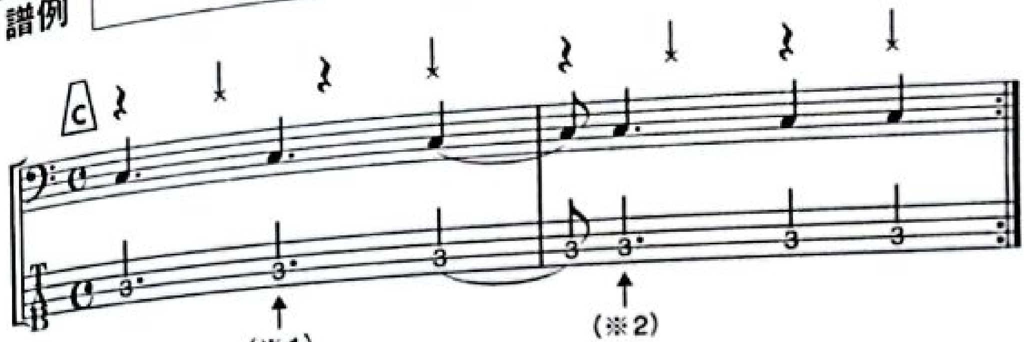
2 2拍3連、3拍2連の仕組みを体得し、自在に行き来できるようにする。

3 4/4拍子の中を1拍半で動く感覚を身につける。

まず、下の譜例を弾いてみてください。クリックを60で鳴らし、バックビートだと感じて弾きます(実際のテンポは120)。

CD1 35

譜例



1小節目の2拍目ウラ（※1)、2小節目の1拍目ウラ（※2）は、確信を持って弾けますか？

これまでにも述べてきたように、拍だけでリズムをとらえていると、ウラをあまり正確に感じられず、リズムが不安定になりがちです。

また、小節線で途切れてしまうことなく、フレーズ全体を自然な流れでリラックスして弾けますか？　小節線で区切ってしまうと、特に2小節目1拍目ウラ前後の流れが不自然になりやすいものです。

P.153の譜例のような場合、「ウラを主役とする感覚」と「小節線をまたぐ感覚」を持っていると、正確なリズムで楽に弾けるようになるのですが、このふたつをマスターするのにとても役立つのが、タイム・チェンジです。

タイム・チェンジとは、リズムの取り方を乗り変えることです。拍子の取り方を変える、と言ってもいいですね。

『Concept 4』でも述べたように、一般的には「1、2、3、4」と拍をカウントするやり方だけでリズムを感じている人も多いでしょう（P.39〜47参照）。拍のオモテだけで感じているわけです。これは平坦でリニア（直線的）な感じ方で、「タテノリ」とも言えます。この感じ方が悪い、と言っているわけではありません。そういうグルーヴが合う曲には、その感じ方でいいのです。ただ、それ以外にもいろんなグルーヴがあって、いろんなリズムの取り方があるのも事実。タテノリ以外のリズムの感じ方を知っていれば、グルーヴに深みが出るし、いろんな表情をつけられるようになります。

また、ひとつのフレーズの中で、あるリズムの感じ方から別の感じ方へと乗り換えたり、別々のリズムを同時に感じたりすると、リズムに揺さぶりをかけられます。単純な「1、2、3、4」ではなく、もっと複雑なリズムになり、リズムが曲線的、立体的になります。これが、タイム・チェンジによって生まれるグルーヴです。

『Training 2』では、ウラをよりしっかりと感じるためのトレーニングとして「倍テンの感覚」に取り組みましたが、本章と次の章では別のアプローチ、「タイム・チェンジ」を通じてウラ感覚を鍛えます。

まず本章では「ポリリズム」でタイム・チェンジを体感してみましょう。

ポリリズム

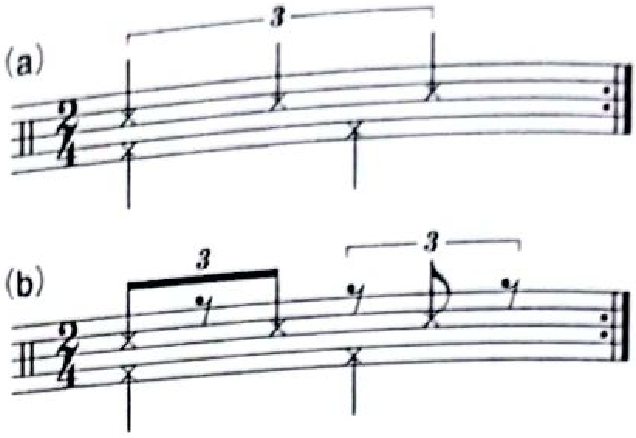
ポリリズムは「複合リズム」という意味です。つまりいくつかのリズムが合
わさっているということで、普通はふたつのリズムが同時進行します。どう
いうことかと言うと、一方のリズムが拍の周期(1、2、3、4、つまり4分音符)
で動くのに対し、もう一方のリズムは拍とは別の周期(たとえば1拍半、つま
り付点4分音符)で動き、そのふたつが同時進行するのです。
拍ではない方のリズムも、一定の長さの音符で動きながら、拍と同時に鳴っ
たり、拍とズレて鳴ったりしますが、拍とズレて鳴る時は、つまり拍のウラ
で鳴っているわけです。ですから、ポリリズムを身体で理解すると、ウラを
感じるのが格段にカンタンになるのです。このポリリズムを体で理解すると、
ウラを感じるのが格段に簡単になります。

ここでは、一番シンプルなポリリズム＝2拍3連を使って、「ウラの新しい感
じ方」を身につけます。

2拍3連とは

2拍3連の感覚を体感するために、まずベースなしでトレーニングします(その方がわかりやすいので)。

まずは両手で2拍3連の感覚を経験します。それが当たり前の感覚になるまで、くり返し取り組み続けます。最初は難しいですが、慣れればどうってことありません。体が自動的に2拍3連をできるようになるまで毎日行ないましょう。次の譜例1(a)が2拍3連です。

譜例1

(a) の下の音符が、「拍」を表わしています。2拍ありますね。その上は、2拍分の長さを3等分した3連符です。それらが同時進行しています。

(b) は、同じことを4分音符の3連符を使って書いたものです。書き方が違うだけで同じことです。でもこのふたつは、どちらも3連符がちゃんと演奏できないと難しいでしょう。なぜでしょうか？

1拍（♩）の長さを1とすると、それを2で割った8分音符（♪）の長さは1÷2=0.5。きれいに割り切れます。これはストレートなリズム、つまりハネていないリズムです。この場合、ちゃんと均等に演奏できているかどうかは、判断しやすいです。

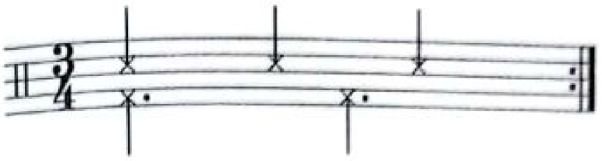
いっぽう、1拍を3で割ると、3連符の♪ひとつ分になりますが、その長さは1÷3=0.33333……。そう、**割り切れないのです**。これが、**3連符を「なんとなく」演奏してしまう人が多い理由**です。「なんとなく」では均等な3連符は弾けません。この「なんとなく」が、リズムには悪影響を与えてしまうのです。よって、割り切れない3連符を使って2拍3連にアプローチするのではなく、割り切れるストレートなリズムを使ってアプローチすることにしましょう。それが、3拍2連です。

3拍2連

譜例1（a~b）の上側の3音のそれぞれを1拍としてとらえて、3/4拍子で書

き直してみます。それが譜例2で、ここからのトレーニングの主役です。

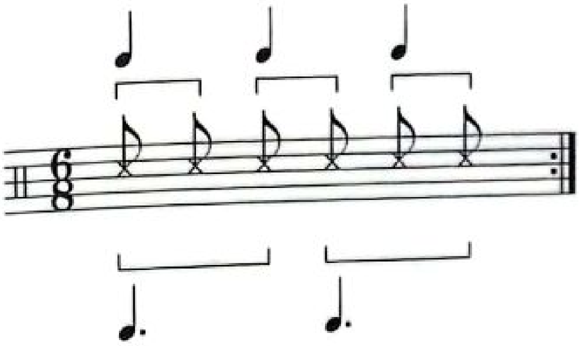
譜例2



3/4拍子の3拍（上段）に対して、1拍半をふたつ演奏する（下段）ので、3拍2連と呼ぶことにします。下側の1拍半のふたつめは、2拍目と3拍目のちょうど中間にきます。

これらを踏まえつつ、さらに分解すると、譜例3のようなことが言えます。4分音符1個は8分音符ふたつですから、譜例2には合計で8分音符が6個入っていることになります。

譜例3



つまり3拍2連（2拍3連）とは、8分音符6個分の長さ（上の譜例3の真ん中、五線の中）が根底にあり、それを2通りに同時に感じる、ということです。「8分音符ふたつをひとかたまり×3」（譜例3の五線の上側）という感じ方と、「8分音符3つをひとかたまり×2」（譜例3の五線の下側）という、ふたつを同時に感じるのです。

CamScannerでスキャン

というわけで、3/4よりは6/8として考えた方がよりわかりやすいかもしれません。ともかくまずは、3拍2連を両手でヒザ(とか机など)を叩いてみて、リズムを感じてみて、体に入れていきましょう。次の「Step1~4」にしたがってトレーニングします。

> ◯
> **6/8拍子(ハチロク)**
>
> 6/8拍子は、8分音符が6個で1小節です。「ハチロク」と呼ばれることが多いですね。アフリカ大陸のさまざまな音楽でよく使われるリズムで、3/4拍子と似ているようで、グルーヴはかなり違ってきます。

◎3拍2連を感じる~Step1

Ex.1を見ながら、次の手順で行ないます。

①「タンタカタン」(1 2& 3)と口ずさむ。
②3つの「タ」に合わせて右手を叩く。
③ひとつめの「タ」に左手を追加する。
④「カ」(&)にも左手を追加する。
※左ききの人は、左右の手を逆にしてもOKです。

以降のお手本音源では、右手はRチャンネルから強く聴こえるタム、左手はLチャンネルから強く聴こえるスネア、足はバスドラムの音にそれぞれ対応しています。可能ならヘッドフォンなどを使用して聴くと、より左右がハッキリ分かれて聴こえるのでおすすめです。

CamScannerでスキャン

Ex.1

CD1 36

拍	1		2		3	
① 声	1 タ	ン	2 タ	& カ	3 タ	ン
② 右手	⬇		⬇		⬇	
左手	⬇ ③			⬇ ④		

Point
- 「タカタ」（2&3）の部分がハネないように。
- 初めはゆっくりていねいに、慣れたらテンポアップ。
- 両手が自動的に動くようになるまでリピート。

◎3拍2連を感じる～Step2

Step1と同じことを行ないつつ、手を上げるタイミング（↑印）を意識します。左右同時に下ろすところ、右手を下ろしながら左手を上げるところ、同時に上げるところなどは、両手の動きをちゃんとシンクロさせます。シンクロしているかどうかを確認できる、ゆったりめのテンポでしっかり体に覚えさせます。

Ex.2の図を見ながら行なってください。

CamScannerでスキャン

Ex.2

CD1 37

拍	1		2		3	
声	1タ	ン	2タ	&カ	3タ	ン
右手	⬇	↑	⬇	↑	⬇	↑
左手	⬇		↑	⬇		↑

Point ●左手は、2ウラを叩いたあと3オモテで上げないこと。

◎3拍2連を感じる～Step3

Step2の左右の手を逆にして練習します。やはり、ゆったりめのテンポで、しっかり体に覚えさせましょう(Ex.3)。

Ex.3

CD1 38

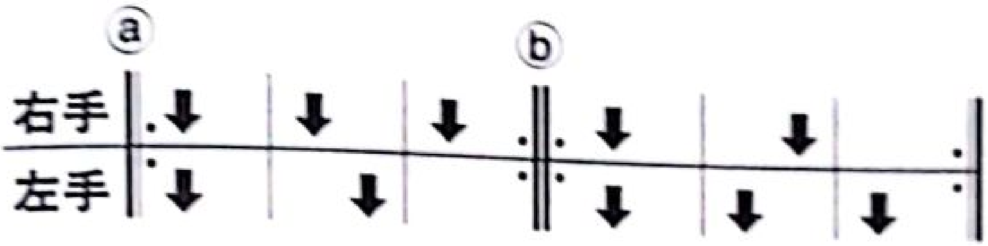
右手	⬇		↑	⬇		↑
左手	⬇	↑	⬇	↑	⬇	↑

CamScannerでスキャン

◯3拍2連を感じる～Step4

ⓐ（Step2のフレーズ）と、ⓑ（Step3のフレーズ）を交互に行ないます。それぞれ数回ずつリピートしたら、次に移ります。移り変わる時にヨレないように気をつけます（Ex.4）。

Ex.4 CD1 39



Point

- 始めは、拍（ⓐでは右手、ⓑでは左手）を意識する。
- 慣れたらずっと右手（または左手）だけを意識する。
- 気を抜くと2&3（タカタ）のところがハネがちなので、気をつける。

どのStepも、考えなくても自動的にスムーズに両手が動くようになるまで続けましょう。

CamScannerでスキャン

タイム・チェンジを行なう

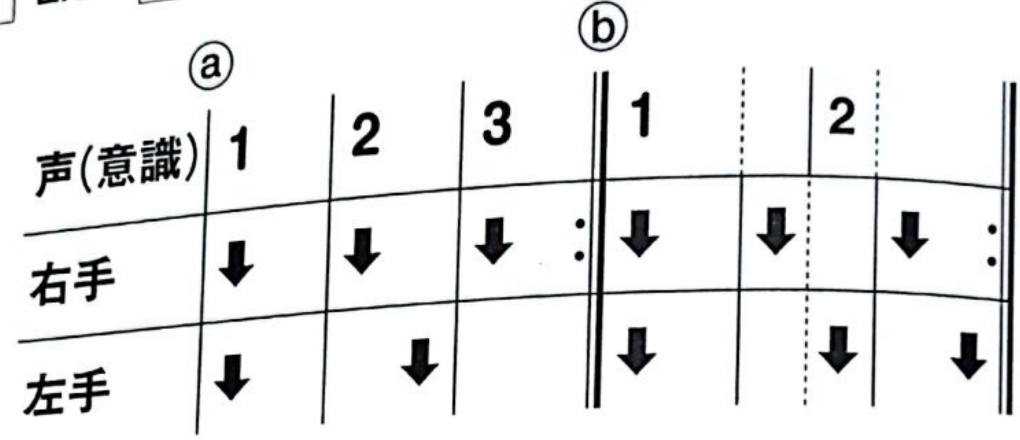
3拍2連←→2拍3連を乗り換える

ここまでが自然にできるようになったら、いよいよ本題のタイム・チェンジのトレーニングに移ります。

先のStep1では、右手を拍として感じていました。次のEx.5のⓐ「声(意識)」のところが、その感じ方に当たります。

まずEx.5のⓐを行ないます。カウントしながら、Step1で行なったように、3拍2連を叩きましょう。

Ex.5 CD1 40



次に、両手の動きはそのまま同じように続けながら、意識だけを左手に向けます。左手が、右手とは別のテンポで一定に動いているのがわかりますか？

左手の一定の動き、一定のテンポを感じ始めたら、ⓑの「声(意識)」のように、左手に合わせてカウントします。最初はぎこちないかもしれませんが、考えなくても自動的に口ずさめるようになるまでくり返しましょう。自動的にできるようになる頃には、手の動き(つまりフレーズ)自体はⓐとまったく同じなのに、ⓐとは違うリズムを演奏しているように感じるはずです。「タン・タカ・タン」ⓐ が、「タンタ・カタン」ⓑ になる感じです。

CamScannerでスキャン

ⓐでは右手をメインに感じながら、それに対して左手がふたつ動いていますが、ⓑでは左手の2拍をメインとして感じながら、それに対して右手が3つ動いているように感じます。このⓑでの感じ方が、P.157の譜例で示した、2拍3連の感じ方です。

慣れたらⓐとⓑをそれぞれ数回ずつリピートしながら、この2種類のリズム意識を乗り換えて往復します。

注意力を右手から左手へ、また左手から右手へと移し替えながらカウントし、3拍(右)と2拍(左)が絡み合いながら同時進行しているのを体で感じてください。**どちらかが主役でもうひとつがオマケではなく、どちらも対等な主役です。**

この感覚に、徹底的に慣れてください。3拍2連（2拍3連）は、ポピュラー音楽のさまざまなグルーヴをマスターするキーですからね。

足と手の3拍2連

次は、今まで両手でやってきたことを、右手と片足で行ないます。ドラムのハイハットとキックのような感じです。はじめはイスに座って、右手はヒザか机を叩き、足はカカトを床につけて、つま先で床をタップします（どうしてもやりにくければ、つま先を床につけてカカトで床をタップ、でもかまいません）。次の3stepでトレーニングしていきましょう。

◎足と手で3拍2連を感じる~Step1

先のstep1（Ex.1）で行なった左手を、足に置き換えます(Ex.6)。右足でも左足でも、やりやすい方でOKです。手順は以下です。

①「タンタカタン」(1 2& 3)と口ずさむ。
②「タ」3つに合わせて右手を叩く。
③ひとつめの「タ」に足を入れる。
④「カ」(&)にも足を追加する。

CamScannerでスキャン

| Ex.6 |

CD 1 41

	1		2		3	
右手	↓		↓		↓	
足	↓			↓		

◎足と手で3拍2連を感じる～Step2

次に、特に足を上げるタイミング(↑印)を意識します(Ex.7)。

| Ex.7 |

CD 1 42

	1		2		3	
右手	↓	↑	↓	↑	↓	↑
足	↓		↑	↓		↑

手足を同時に下ろすところ、手を下ろしながら足を上げるところ、同時に上げるところなどは、手足の動きをちゃんとシンクロさせます。シンクロしているかどうかを確認できる、ゆったりめのテンポでしっかり体に覚えさせましょう。

◎足と手で3拍2連を感じる～Step3

手と足を入れ替えて逆にします(Ex.8)。まず足から始めて、そこに手を入れていきます。手順は、以下です。

①「タンタカタン」(1 2& 3)と口ずさむ。
②「タ」3つに合わせて足を踏む。
③ひとつめの「タ」に右手を入れる。
④「カ」(&)にも右手を追加する。

Ex.8

CD1 43

	1		2		3	
右手	⬇		↑	⬇		↑
足	⬇	↑	⬇	↑	⬇	↑

慣れたらEx.3で手で行なったように、Step2と3を交互に行ない、意識を乗り換える訓練をしましょう。

ベースで3拍2連を弾く

ここまでできたら、ベースに置き換えて行なっていきましょう。でも**その前に、大前提として「3拍2連の感覚」を体で理解しておくことが大事です。**まだの人はStep1:Ex.1に戻って練習してください。

弾き方は、指弾き、ピック、スラップ、どれでもOKです。ただ、はじめのうちは指弾きなら1フィンガー、ピックならダウンだけ、スラップの場合もダウン（サムピング・ダウン）だけで取り組んでください。譜例の矢印は、↓が弾く動作で、↑が弾くための「準備の動作」です。

【指弾き】　↓弾く　↑次の準備の動作
【ピック弾き】　↓ダウン　↑アップの動作

CamScannerでスキャン

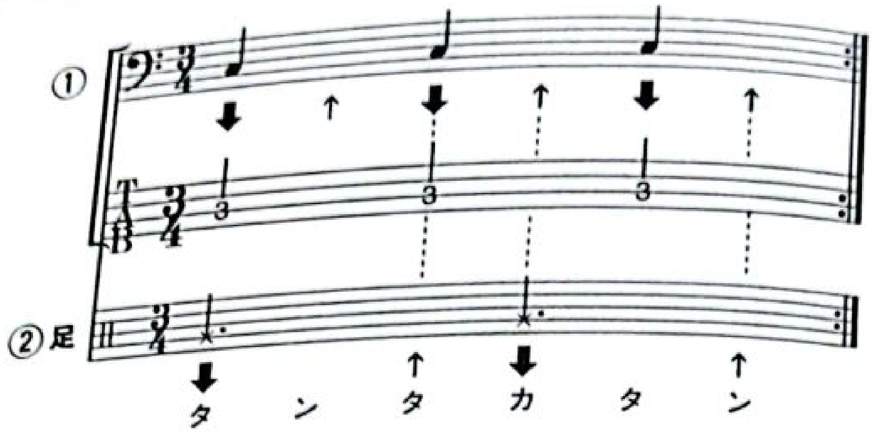
【スラップ】 ↓弦をヒット ↑指を上げる動作

このような感じです。
以下の2stepで、具体的なやり方を解説していきます。

◎ベースで3拍2連を弾く～Step1

Ex.7の右手を、ベースに置き換えます。まずベースで4分音符3拍を弾き、それに対して足で1拍半をタップします(Ex.9)。

Ex.9 CD1 44



ベースに合わせて足をタップします。ベースの演奏が足に引っ張られないように気をつけましょう。

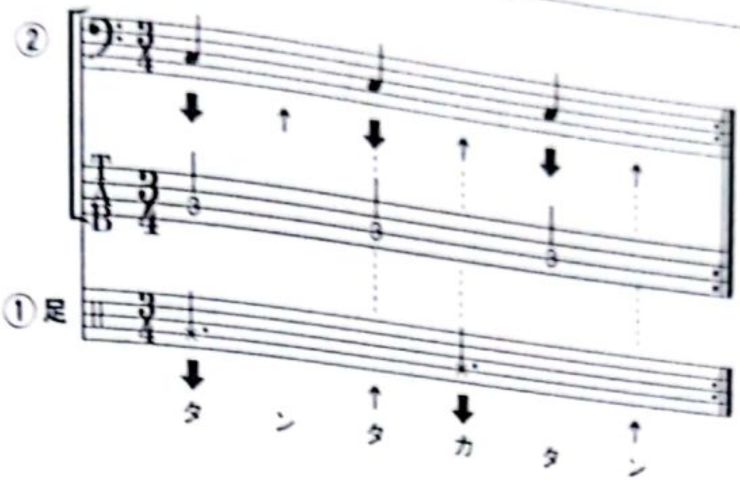
慣れたら、意識をベースから足へ、足からベースへと乗り換えます。2種類のリズム感覚が同時進行しているように感じるまでやりましょう。ふたつのリズムの同時進行こそが、ポリリズムです。

◎ベースで3拍2連を弾く～Step2

Ex.8と同じように、足から始めてベースを追加します（Ex.10）。今度は足が主役です。なんとなく足を踏むのではなく、自分がドラマーで、キック(バスドラム)を演奏しているつもりで意識的にしっかりとタップしましょう。

CamScannerでスキャン

Ex.10

CD1 45

慣れたら、やはり意識をベースから足へ、足からベースへと乗り換えます。2種類のリズム感覚が同時進行しているように感じるまで行ないましょう。

ここでは譜面を3拍2連で書いていますが、

・Step1で意識を足に向けている時

・Step2で意識をベースに向けている時

は、実際には「2拍3連」を行なっているのです。

これまでのトレーニングで、3拍2連（2拍3連）での2種類のリズムが同時進行する感覚はつかめてきましたか？　このポリリズムの感覚は、ポピュラー音楽でベースを弾くうえで、とても役に立つ土台となります。このあと出てくるシャッフルやファンクのフレーズを弾く時の基本となるので、しっかり身につけてください。

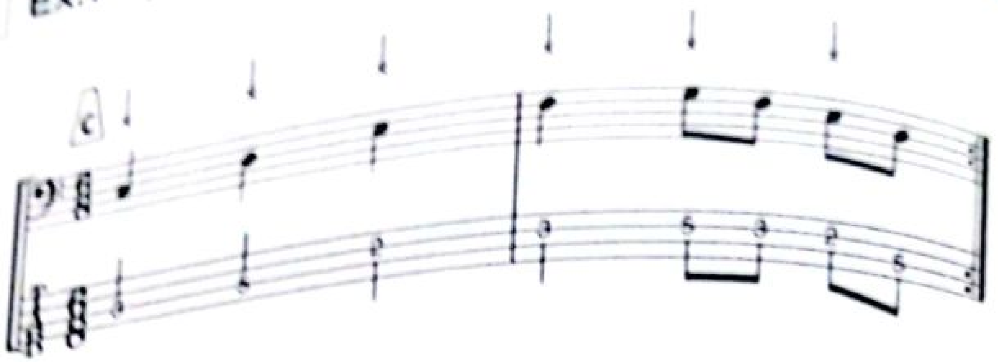
動きのあるフレーズで3と2を乗り換える練習

それでは、もう少し動きのあるフレーズで、3拍2連（2拍3連）を土台にしたタイム・チェンジのトレーニングをしましょう。トレーニング用フレーズなので音使いはシンプルです。リズムに集中してください。

基本となるフレーズはEx.11です。クリックを120くらいで鳴らして弾きます。1フィンガー（ダウンのみ）で、ピック／スラップでもダウンのみで弾きます。

CamScannerでスキャン

CD1 46

Ex.11

とてもシンプルなフレーズです。6/8と表記していますが、3/4のようにリズムを感じて弾いている状態です。

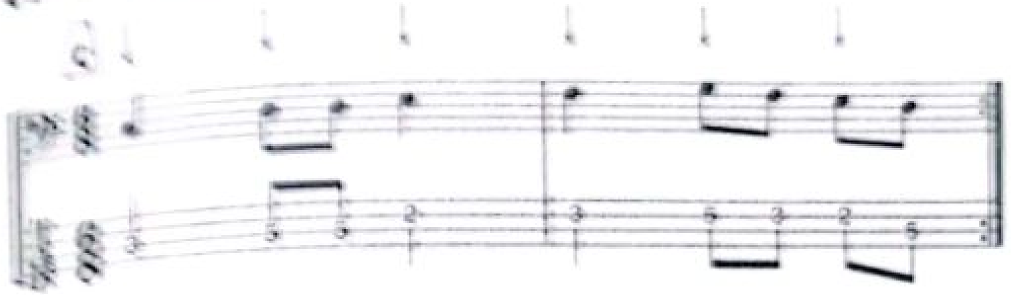
余裕のある人は

余裕がある人は、小節線をまたいでフレーズを感じるトレーニングもしましょう。「Training 2～フォーワード・モーション」で行なったことですね。

やり方ですが、どちらの小節でも1拍目をスタッカートにします（つまり半分の長さで弾きます。8分音符＋8分休符ですね）。そうすることで、2→3→1、2→3→1というふうにフレーズを感じ始めると思います。2拍目からフレーズが始まって、次の1拍目まで途切れないように弾きましょう。

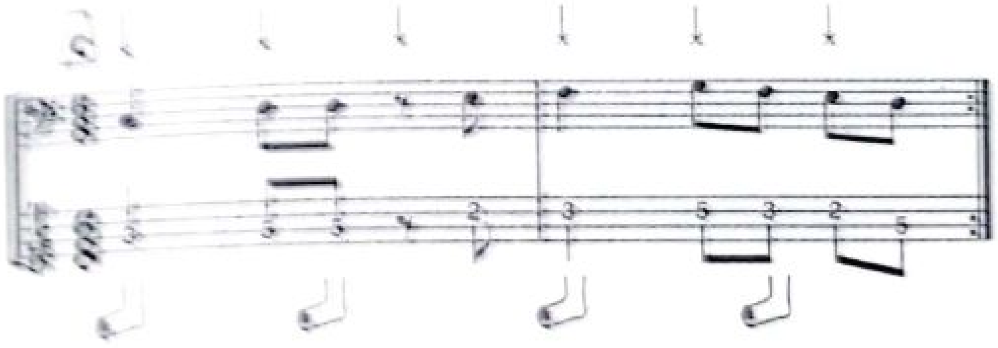
次に、1小節目2ウラに音を追加します（Ex.12）。

Ex.12　CD1 46

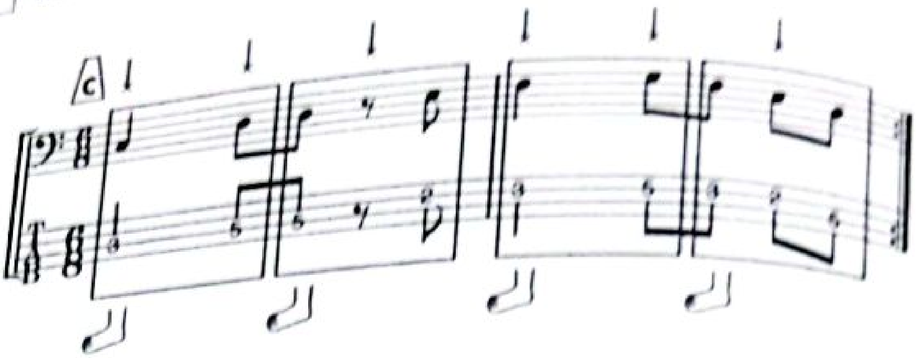
CD Time 00:15～

1小節目が「タン タカタン」になっています。
次は、1小節目3オモテのEの音を3ウラに動かします。まずは弾いてみましょう（Ex.13a）。

Ex.13a　CD1 46

CD Time 00:30～



慣れたら、足を＜足マーク＞のところでタップします。そうすると、譜面Ex.13aにカッコで書いたような区切りでフレーズを感じ始めるでしょう。

Ex.13b

つまり、1拍半をまるで1拍であるように感じるようになるのです。

この感じがつかめてきたら、Ex.12とEx.13aを各2回ずつリピートしながら交互に演奏します。リズムの感じ方がどう変わるか観察しましょう。Ex.12の時は、クリックのところで足をタップすると、Ex.13との違いがハッキリするかもしれません。また、特に2小節目の変化に注目です。フレーズは変わってないのに、感じ方が変わると別のフレーズに聴こえると思います。

これが、リズムの感じ方を乗り変えること＝タイム・チェンジです。ギア・チェンジと呼んでもいいでしょう。

譜面では3拍目オモテは休符ですが、慣れたら2拍目ウラの音を3拍目ウラ手前まで伸ばすパターンでも行なってみましょう。

また、♩＝120に慣れたらテンポを上げていきましょう。

CamScannerでスキャン

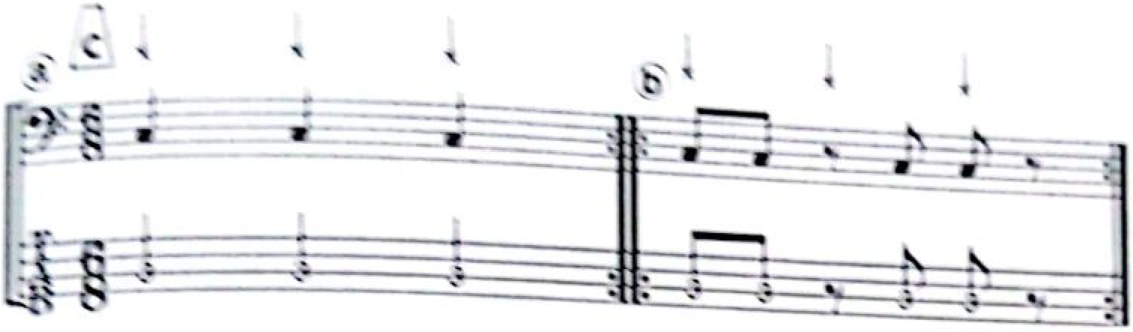
の長さ[illegible]正確に感じられるようにするために、ギアの組み合わせをいろいろ変えてみて、感じ方の違いを体得しましょう。

ここでは、4種類のパターンの組み合わせを紹介します。

◎8分音符ふたつ+8分休符ひとつで1拍半

クリックを130で鳴らし、Ex.14-1ⓐを弾き始め、少ししたらⓑに移ります。ⓐは4分音符3つ、ⓑは「8分音符×2+8分休符×1」というパターンのくり返しです。休符は左手で表現しましょう。

Ex.14-1

CD1 47

フレーズとクリックの関係を意識しましょう。つまり、どの音符(休符)がクリックと同時か、よく聴きましょう。

休符の部分で、左手は弦をミュートし、同時に右手は弦を弾く「準備の動作」を意識します。「準備の動作」とは、P.165でも出てきたように、弾く動作（音を出す動作）の直前の、指や手首の動きのことで、弦を弾き終わったタイミングの位置から、次の音を弾くための指(ピック)を振りかぶるまでの動きです。この動作をリズムと関連づけて意識すると、休符や音価を感じる手助けとなります。

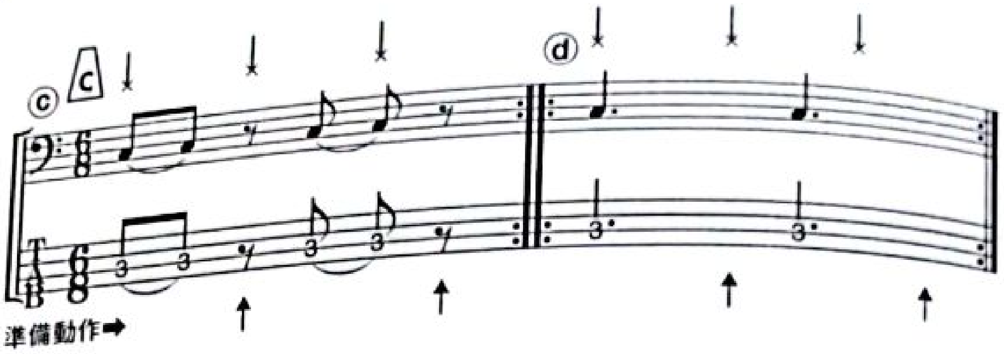
CamScannerでスキャン

この両手の動きを意識しましょう。

自然な感じで弾けるようになってきたら、Ex.14-2のⓒに移ります。ⓑの8分音符×2をタイでつないだフレーズです。休符は同じ位置です。休符の時の両手の動きでリズムを感じましょう。

Ex.14-2

CD1 47



慣れてきたらⓑとⓒを交互に弾きます。ⓒを弾く時にⓑを口ずさんだり、イメージしながら弾きましょう。タイによって演奏しなくなった方の8分音符を忘れてしまわずに、心の中で感じることも大事です。ⓒにⓑをオーバーラップさせて弾く感じです。ある程度できたら次はⓓに移ります。1拍半ですね。

このように、最初はⓑ→ⓒ→ⓓをくり返します。ⓑ→ⓓへとだんだんギアが減り、ⓓでは最小限しか弾きませんが、右手の準備動作(↑)はⓑやⓒと同じタイミングで行ないます。右手の準備動作によって、リズムを感じるのです。

次に、ⓐとⓓだけを交互に弾きます。ⓐを弾きながらⓓをイメージし、ⓓを弾きながらⓐをイメージします。音の間のギアを弾いてなくてもギアが聴こえてきますか？ もしまったく聴こえないのなら、少し戻ってやり直しましょう。ある程度の時間をかけてください。

最後に、ⓓだけを弾きます。クリックとⓓだけで、少なくても5分(だいたい1曲分の長さ)はヨロけたり、脱線したりせずに続けられるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

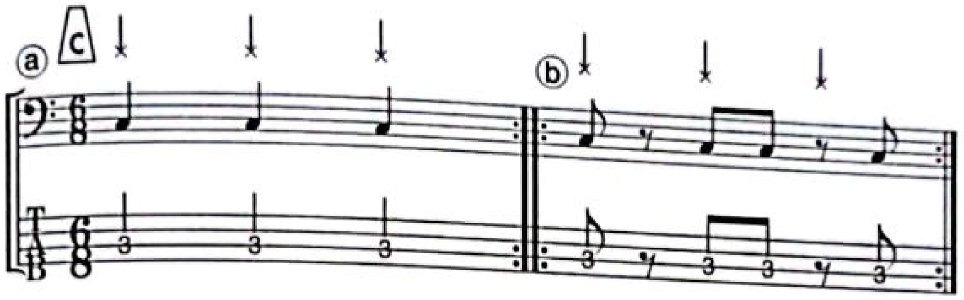
できるようになったら、今度は少しずつテンポを上げて、ⓐ～ⓓを練習します。最終的には♩=220くらいでできると良いでしょう。

◎8分音符＋8分休符＋8分音符で1拍半

別の角度からアプローチします。クリックを130で鳴らし、Ex.15-1ⓐを弾き始め、少ししたらⓑ「8分音符＋8分休符＋8分音符」というパターンのくり返しに移ります。休符は左手で表現します。

Ex.15-1

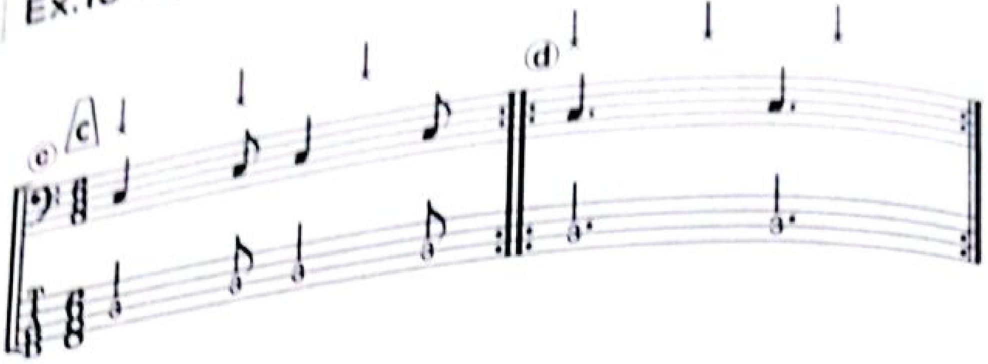
CD1 48



注意点はEx.14と同じです。クリックとフレーズの関係、休符時の両手の動きを意識します。3オモテの休符のタイミング（つまり2ウラの音を切るタイミング）でクリックがビシッとシンクロするように。

次のEx.15-2のⓒは、ⓑの休符をなくし音を伸ばしたフレーズです。ⓑとⓒを交互に行ない、ⓒの時もⓑの休符の感じをイメージします。

CamScannerでスキャン

Ex.15-2

ⓓは、Ex.14のⓓと同じ、1拍半です。ⓑ→ⓒ→ⓓをくり返しましょう。だんだんギアが減りますが、ⓓの時もギアをイメージしながら弾きましょう。ⓓに、ⓑやⓒがオーバーラップして聴こえるようになったら、次はⓐとⓓだけを交互に弾きます。

Ex.14と同じく、テンポを上げていきましょう。

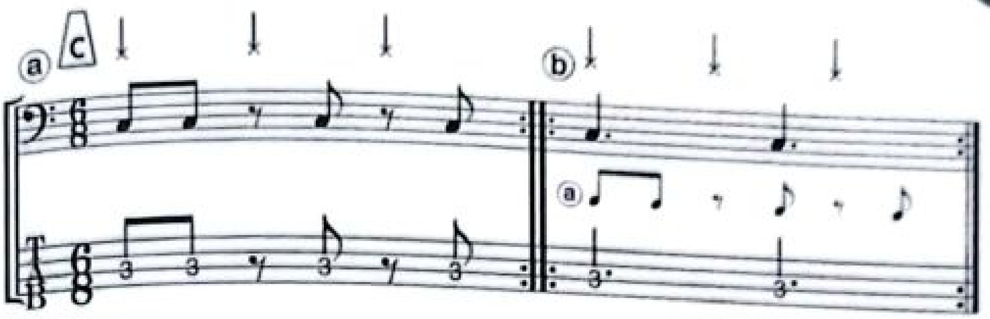
◎拍での感じ方と1拍半での感じ方を乗り換える

もうひとつ別の角度からもアプローチします。Ex.16-1ⓐは、Ex.14ⓑとEx.15ⓑの組み合わせです。拍での感じ方と1拍半での感じ方を乗り換えながらⓐを弾き、慣れたらⓑと交互に弾きます。ⓑにⓐの感じがオーバーラップして聴こえるまで行ないましょう。譜面には、リズムをオーバーラップして感じやすいように、ⓐのリズムをⓑのTAB譜の上に記しています。

CamScannerでスキャン

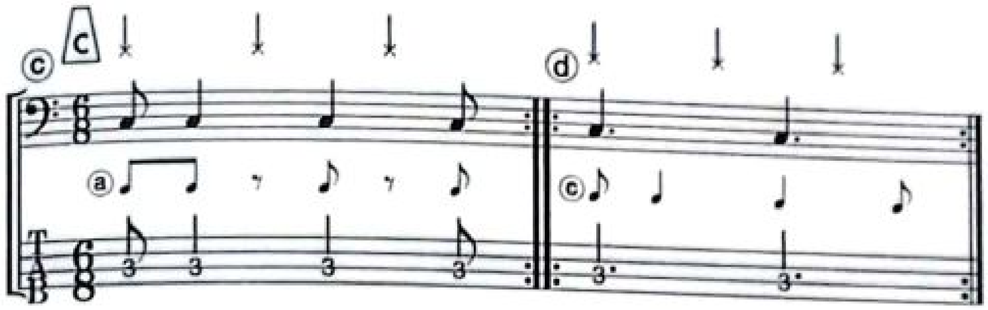
Ex.16-1

CD 1 49



慣れたらEx.16-2ⓒを弾きます。ⓐの休符をなくしたものです。やりにくい場合は、ⓐと交互に行ないます。

Ex.16-2

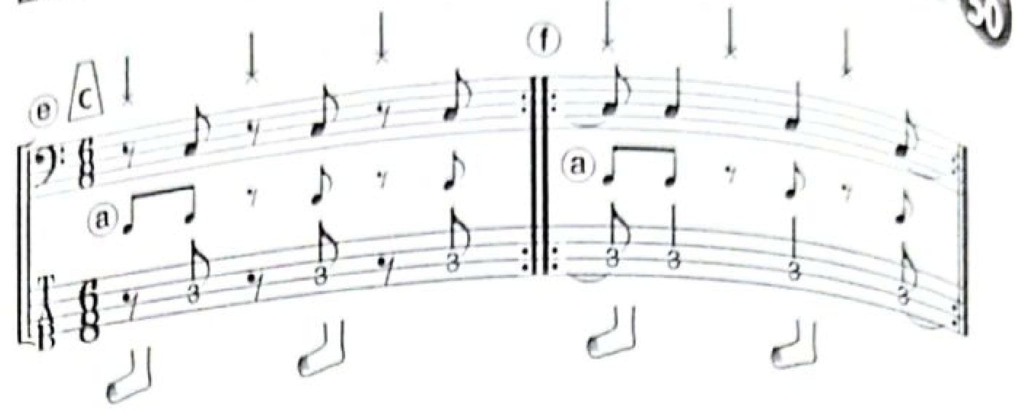


ⓒとⓓを交互に弾きます。ⓓを弾く時に、ⓒのリズムをオーバーラップして感じましょう。移る時にヨレないように。

◎ウラの連続と1拍半

次はウラだけのフレーズです。自分がやりやすいテンポから始めましょう。

Ex.17ⓔは、休符の時の両手の動作とクリックがシンクロするのを意識してリズムをとります。やりにくい場合は、Ex.16-1のⓐと交互に行ないます。ウラで弾いているというだけで、音符どうしの関係（距離）はオモテで3拍弾く場合と変わらないことに注目です。

Ex.17

慣れたら<足マーク>のところで、足をタップします。足とフレーズの関係を体で覚えましょう。ⓔに慣れたらⓕに移ります。休符がないと、クリックとの関係のよりどころがなくて難しいかもしれません。ⓔと交互にやったり、ⓐと交互に弾いたりしながら、5分くらいⓕだけを弾いてもリズムが崩壊しないようにリズム感を鍛えていきます。

◎まとめフレーズ1

では、ここまでのまとめとして、次のフレーズEx.18を題材に、3通りの解釈をして弾いていきましょう。

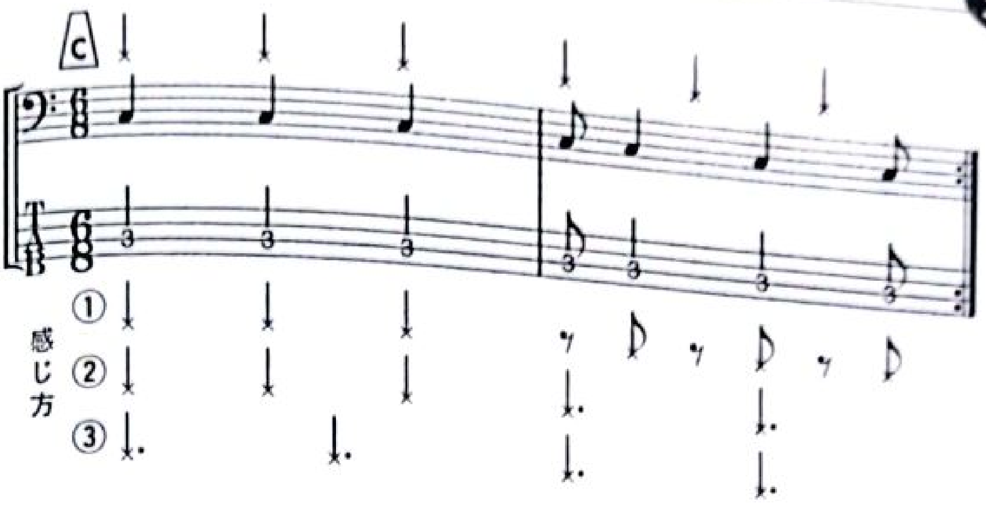
【感じ方①】1小節目はオモテで、2小節目はウラでノる、というふうにタイム・チェンジします(CDTime 00：00〜)。足をタップする場合は、ずっとクリックと同じです。

【感じ方②】1小節目は拍で、2小節目は1拍半でノる、というふうにタイム・チェンジします(CDTime 00：16〜)。足をタップする場合、前半は拍、後半は1拍半で行ないます。

【感じ方③】1小節目も2小節目も1拍半でノるのです。足をタップする場合、ずっと1拍半です(CDTime 00：30〜)。これが、典型的な6/8(ハチロク)っぽいグルーヴです。

CamScannerでスキャン

Ex.18

CD1 51

どの感じ方もできるようにしましょう。慣れたら、演奏を続けながら①〜③の感じ方を乗り換えて、違いを観察します。

このひとつのフレーズに対して、少なくとも3通りのイメージができたと思います。これが、ただ単に拍だけでリズムを直線的に感じるのに比べ、もっと立体的・有機的・メロディックにフレーズを演奏する、という意味です。

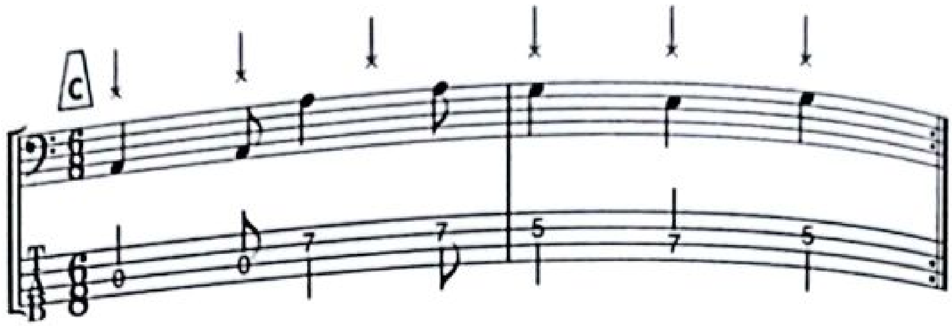
このフレーズをDAWなどに打ち込んだら、毎回、打ち込んだとおりのニュアンスで同じようにプレイバックします。でも人間の場合は、同じフレーズを演奏しても、感じ方を変えれば、結果もどこかが変わります。

◎まとめフレーズ2

Ex.18とはまた別の、よくある6/8のリズム型をトレーニングします。Ex.18とは逆に、前半が1拍半、後半が拍で動いていると解釈して、まずはEx.19ⓐを弾きましょう。

CamScannerでスキャン

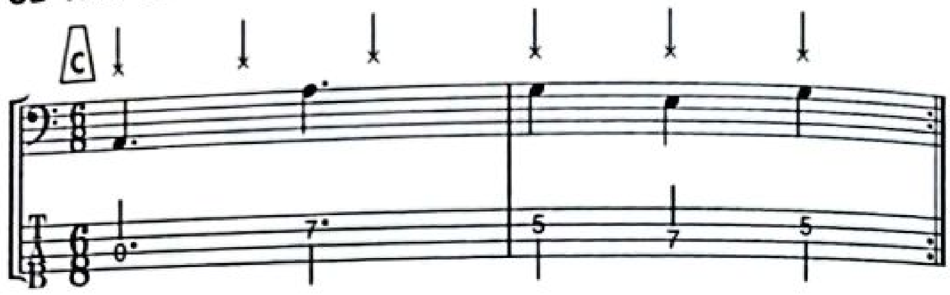
Ex.19ⓐ

CD1 52

慣れたらEx.19ⓑに取りかかります。ⓐと交互に行ない、ⓐの1小節目のスピード感をⓑにもオーバーラップさせましょう。

Ex.19ⓑ

CD1 52

CD Time 00:12〜



ここまでのトレーニングで、

「♩.＝♪♪♪ という長さ」

「♩と♩. が絡み合って同時進行する感覚」

を、頭でも身体でもフィーリングでもわかってきたでしょう。これが、理解するということです。もし、まだ理解しきれていない時は、理解できるまで取り組んでください。1日に一定時間以上トレーニング、それを毎日、4週間続けたら、リズムの感じ方に変化が生まれるでしょう。

CamScannerでスキャン

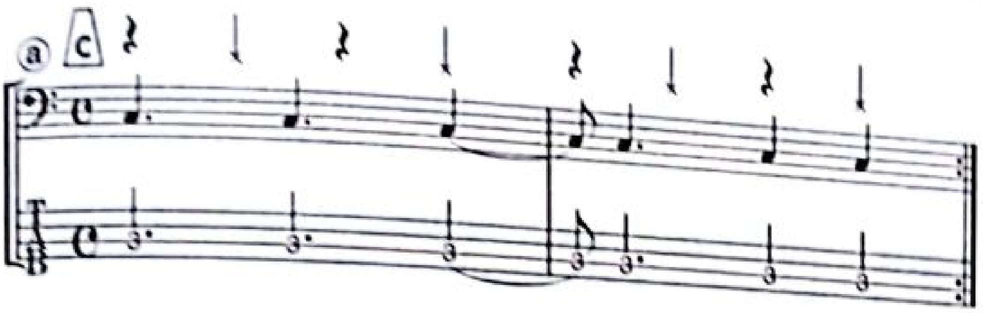
4/4拍子での1拍半

ここまでは、3拍子や6/8拍子の中で1拍半に取り組んできました。今度は4/4拍子の中で1拍半を演奏する感覚をトレーニングします。1拍半を6/8で弾くのには慣れたとしても、4/4という偶数拍子の中で弾くとうまくいかない場合があります。なので、4/4という流れと、1拍半という流れの両方を意識する必要があります。以下でトレーニングしていきましょう。

◎4/4の中で1拍半を攻略するトレーニング

4/4の中で1拍半フレーズを弾くと、たとえばEx.20-1のようになります。クリックを60で鳴らし、バックビートだと感じて弾いてみます（実際のテンポは120）。

Ex.20-1

CD 1 53

どこかで見覚えがありませんか？　そう、これは本章の最初に出てきたフレーズです（P.153）。これは2小節サイクル（2小節でひとつ）のパターンです。小節をまたいで1拍半フレーズが4まわし続き、最後の2拍でつじつまを合わせて次のサイクルの頭に戻っています。これは、6/8に置き換えて次のEx.20-2のようにも解釈できます。

CamScannerでスキャン

Ex.20-2

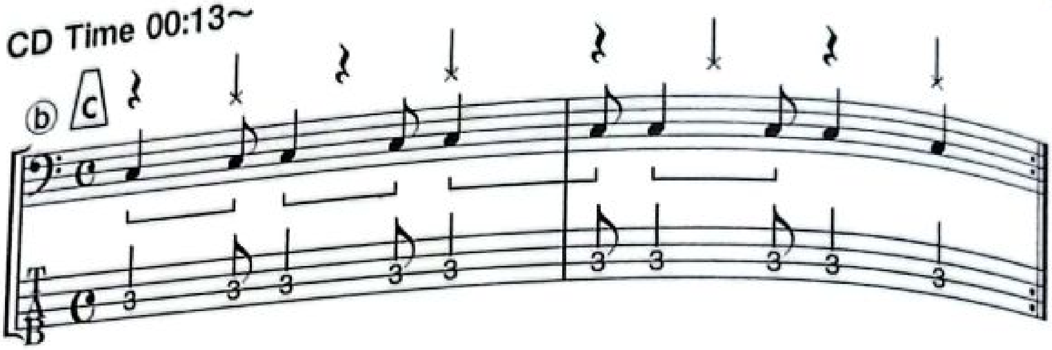
「6/8拍子×2小節＋2/4×1小節」で、「4/4×2小節」と同じ長さですね。「6/8拍子で置き換えられるなら、このように解釈しちゃえばいいのでは？」と思ってしまうかもしれませんが、4/4という拍子の中で弾く時は、4/4という流れも無視してはいけません。

いきなりEx.20-1ⓐを弾くのは難しかったかもしれないので、まずは次のEx.20-3のⓑで感覚をつかみましょう。ⓑは、ⓐの背後にあるギアも演奏している状態です。

Ex.20-3

CD1 53

CD Time 00:13～



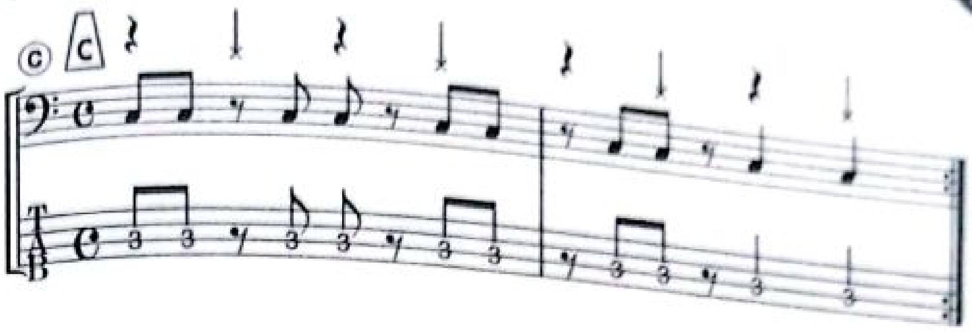
音符の下のカッコで、1拍半のくくりを示してあります。これでも難しく感じる人は、最初はクリックを120で鳴らして拍のオモテとして感じながら弾いてもいいでしょう。

次のEx.20-4ⓒでは、別の角度からⓐの背後のギアを弾きます。休符でリズムを感じます。

CamScannerでスキャン

Ex.20-4

CD Time 00:25~

CD1 53

それぞれに慣れたら、ⓑとⓒを何度も交互にくり返し、リズムの感じ方の違いと共通点を味わいます。それにも慣れたら、ⓐとⓑとⓒを行ったり来たりして乗り換えながら、最終的にはⓐだけで安定して5分以上弾けるようにしましょう。

フレーズ全体は4/4という枠組みで進んでいる感覚、そこに1拍半フレーズが絡み合いつつ進んでいる感覚、バックビートにクリックが鳴る感覚、これらを同時に感じられるようになりましたか？　この感覚、おもしろいですよね。それにも慣れたらテンポを上げていきます。

この感覚で弾けるようになると、そこにはまず「小節線をまたぐ感覚」があります。1拍半フレーズが小節をまたいでいますね。

また、「ウラを主役とする感覚」もあります。2拍3連の感覚で1拍半を弾くと、1拍半をオモテのように感じます。でも拍とはズレていくので、4/4の中では1拍半はオモテだったりウラだったりします。

そう、拍だけでリズムを感じている場合は、ウラとして感じてしまう音符を、「オモテのつもり」で弾けてしまうのです。これが「ウラを主役とする感覚」です。ウラをウラとして弾くのではなく、オモテとして弾く。これができると、ウラなんて簡単です

実践バージョンとして、Ex.20のリズム型のまま、音に動きをつけると、たとえばこんなフレーズになります。Am、Am7などに合う音使いです(Ex.21-1)。

Ex.21-1

CD 54

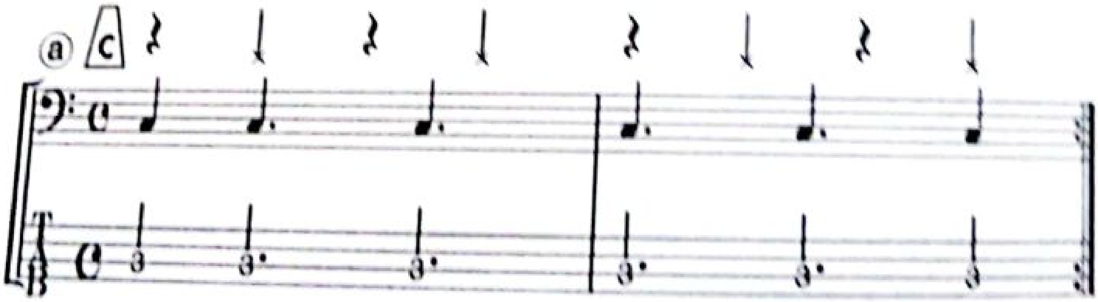
音が動くということは、押弦する指が変わります。人によって手のサイズ、指の長さ、曲がる角度などは違いますから、ここでは運指の指定はしません。でも、指や弦が変わる時はリズムがヨレる可能性がありますから、気をつけましょう。Ex.20-1ⓐと交互に弾いて、リズムの感じが変わらないかどうか、よく聴きながら弾きましょう。

◎2拍目から1拍半が始まる場合

今度は、Ex.20とは別の場所から1拍半フレーズが始まるケースを弾いてみます。Ex.20は1拍目から始まっていましたが、ここでは2拍目から1拍半フレーズが始まります。パッと譜面を見て、1拍半のくくりはわかりますか？(Ex.22)

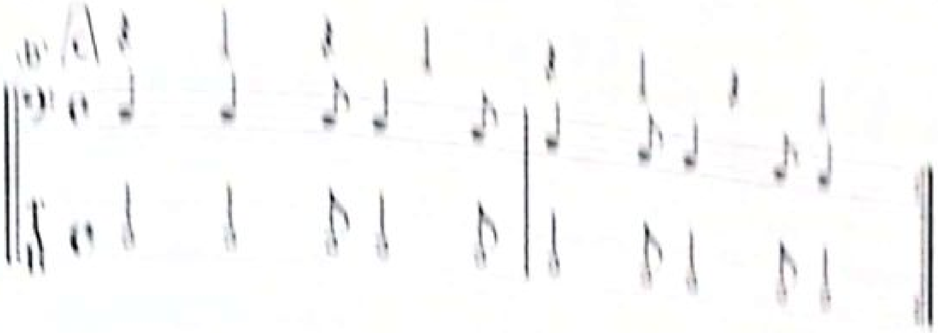
Ex.22ⓐ

CD1 55

CD Time 00:00～

CamScannerでスキャン

1+1というフレーズと、2拍目から始まる1拍半＋1拍というフレーズが合体しています。1拍目をスタッカートにすると、その感じを意識しやすいでしょう。感じをつかむためには、Ex.22-1の(b)を練習して背後のキメを意識しましょう。

Ex.22-(b)

CD Time 00:12〜

(b)に音程の動きをつけると、たとえばこんなフレーズができます。Am、Am7などに合う音使いです(Ex.22-2)。

Ex.22-2

CD Time 00:26〜

1小節目2拍目からフレーズが始まって、小節線をまたぎ、最後に1→1という動きで次の1拍目に着地しています。次の1に向かう動き、「フォーワード・モーション」も感じながら弾きましょう。

* * *

「Training 1」(P.97〜)では、倍テンの感覚を鍛えてウラをオモテのように感じるアプローチをしました。そしてここ「Training 5」では、2拍3連（[illegible]連）というポリリズムの感覚を鍛えることで、ウラに位置する音符でも余裕を持って弾けることを学びました。また、1拍半の流れに沿って演奏することで、小節線でフレーズを不自然に途切れさせてしまうことなく、逆に小節線をまたいで演奏できることも学びました。

さらにそれだけでなく、この先の「Training 7」で見ていくように、2拍3連は3連符のリズムの代表格であるシャッフルの基礎でもあります。そして、「Training 8」で取り扱う16分音符系のリズム・パターンでも、ウラを正確に弾いたり、フレーズをグルーヴさせるために2拍3連が役に立つのです。本章の最初で、「2拍3連はポピュラー音楽のリズムとグルーヴのキー」と言ったのは、このためなのです。

Training 6

タイム・チェンジ②
～ウラをオモテとして弾く～

本章の目的

1 「ウラをオモテにする」の方法を、さまざまな方法から学び、実践で使えるようにする。

2 小節線をまたぐ「奇数で動く」アプローチを学ぶ。

3 ウラをオモテとして感じられるようにする。

本章では、先に行なったポリリズムとは別のタイプのタイム・チェンジを見ていきます。テーマはふたつあります。

ひとつめのテーマは、「ウラが連続するフレーズ」を、しっかり確実に、そしてラクに弾くためのタイム・チェンジ。それを攻略するための「ウラをオモテとして弾く」というアプローチを紹介し、トレーニングしていきます。

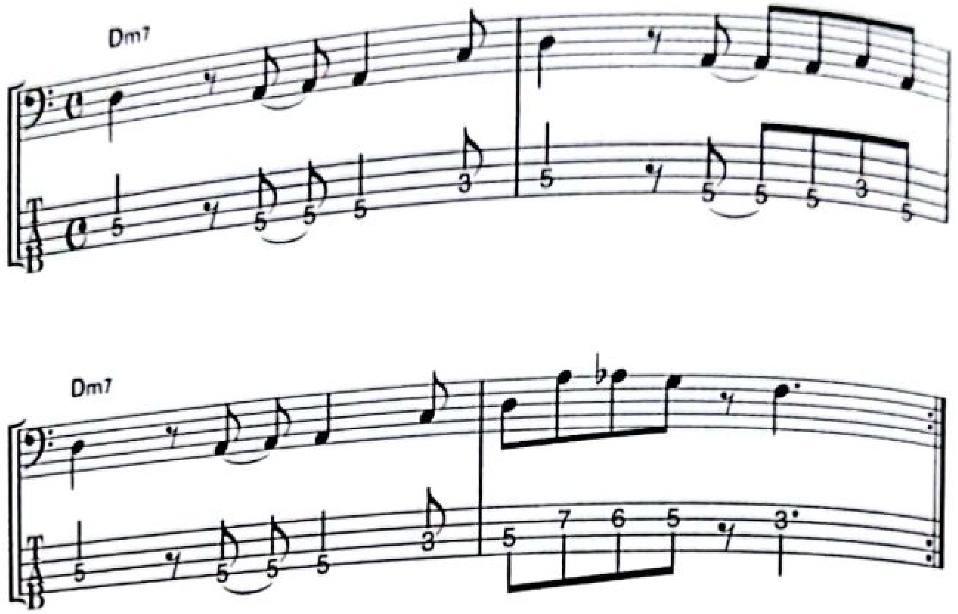
もうひとつは、小節を乗り越えて演奏するために、奇数でカウントするアプローチです。

ウラをオモテに

まず、次の課題グルーヴ1を弾いてください。♩=160のロック系のグルーヴです。CDには、はじめはカラオケありで演奏したトラックが入っているので、曲の雰囲気をつかんでください。そのあとにクリックだけで演奏したトラックを収録しています。トレーニングはクリック相手に行ないます。クリックを80で鳴らしバックビートとして感じて弾きましょう。はじめは160

で鳴らし4分音符として聴いて行なってもいいです。

課題グルーヴ1

CD1 56

もしテンポが速くてうまく弾けなかったとしても、気にしないでください。このあとのトレーニングを行なえば、できるようになります。

ウラ連続フレーズの攻略〜初歩的アプローチ

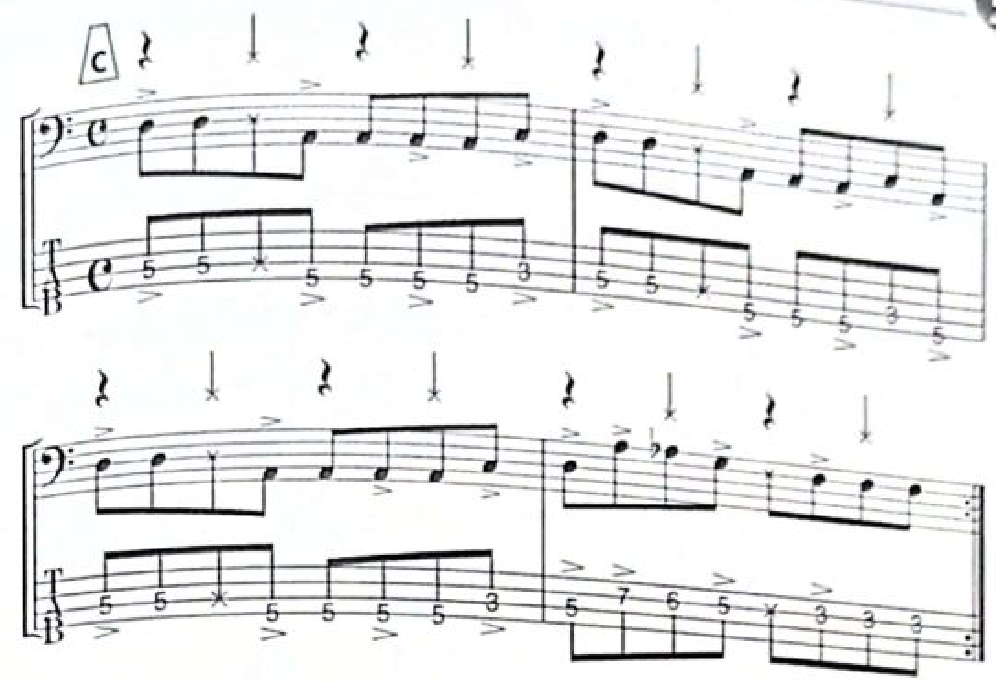
◎ギアを全部弾いてから間引く方法

課題グルーヴ1のようにウラが連続するフレーズをマスターするための初歩的なアプローチは、「ギアを全部弾いてから間引く」やり方です。「倍テンを全部弾いてから間引く」と言ってもいいでしょう。

次のEx.1のように、フレーズの背後にある8分音符を全部弾き、休符は空ピッキング（ゴーストノート）にして演奏します。テンポは♩=120くらい、あるいは自分のやりやすいテンポで。はじめはアクセントは無視して、全部同じニュアンスで弾きましょう。

CamScannerでスキャン

Ex.1

CD1 57

慣れてきたらアクセントをつけます。CDの演奏は、1回目アクセントなし、リピート後の2回目がアクセントありで弾いています。

アクセントありに慣れたら、課題グルーヴ1と交互に弾きます。課題グルーヴ1にEx.1がオーバーラップして聴こえるようになるまで、くり返し行ないましょう。

「リズム・フレーム」を活用してウラをオモテとして弾く

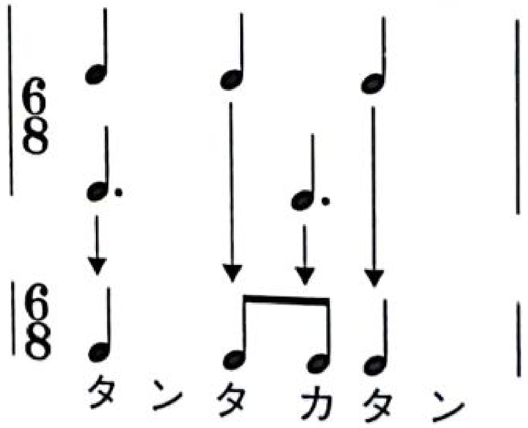
初歩的なアプローチに慣れたら、この章の本題、ウラをオモテとして弾くタイム・チェンジのトレーニングに取り組みましょう。

「リズムは言葉」ということを『Concept 3　リズムは言葉』(P.30〜)で説明しました。フレーズを小節線で区切って感じたり、拍だけでリズムを感じて演奏など、棒読みっぽい感じになってしまいます。でも、どんなフレーズの背後にも「単語」のようなリズム・フレーム(骨格)が潜んでいます。このリズム・フレーム(単語)を意識すれば、演奏が「歌」になります。もっと生き生きとした演奏になるのです。

CamScannerでスキャン

では、リズム・フレームがどんなものか見てみましょう（図1）。2拍3連を両手で行なう時、左右の手でそれぞれ違うフレーズを叩いていますが（図の上）、出てきた音はそのふたつが重なって「タンタカタン」という、ひとつのフレーズに聴こえます(図1の下)。

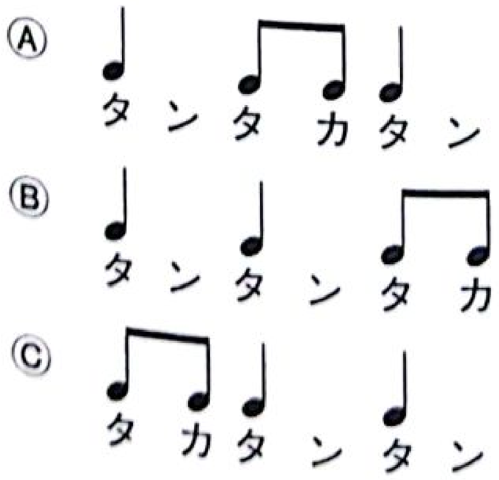
図1



この「タンタカタン」という3拍のリズムは、リズム・フレームとして考えることができます。そして、この「タンタカタン」をズラすと、別の形のフレームも出てきます。

図2のⒶが、基本の「タンタカタン」リズム・フレーム。1拍ズラすと、別のリズム・フレーム「タンタンタカ」になりますⒷ。さらにもう1拍ズラすと、「タカタンタン」というリズム・フレームになりますねⒸ。

図2



CamScannerでスキャン

実は課題グルーヴ1の背後には、この3種類の「リズム・フレーム」が潜んでいます。なぜこれらのフレームなのか？ という疑問はひとまず脇に置いていただいて、まずは騙されたと思って次からのトレーニングに取り組んでください。

では、これらフレームと照らし合わせながら、課題グルーヴ1の分析とトレーニングを行なってみましょう。

◎フレーム「2拍3連タイプⒷ」の攻略

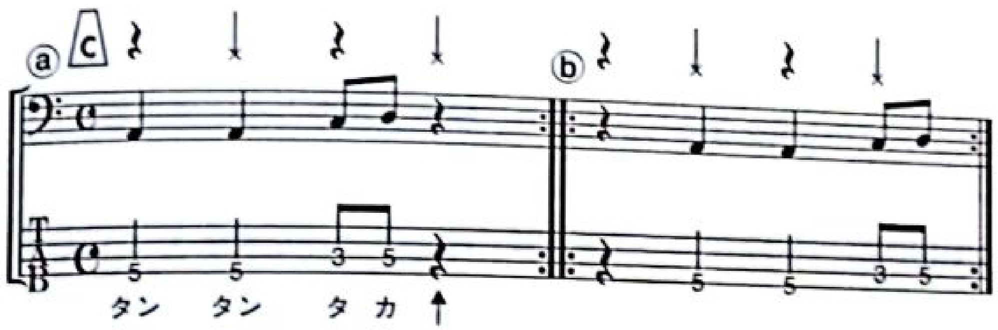
まず課題グルーヴ1の、1小節目のフレーズに取り組みます。この背後にあるのは、フレームⒷ「タンタンタカ」です。

リズム・フレームⒷ

クリックを60で鳴らしてバックビートとして感じながら、Ex.2ⓐを弾きます。「タンタンタカ」＋4分休符です。休符は左手だけでミュートし、右手は弦には触れないで、左手とシンクロして「準備動作(P.165参照)」をします。

Ex.2

CD 1 58

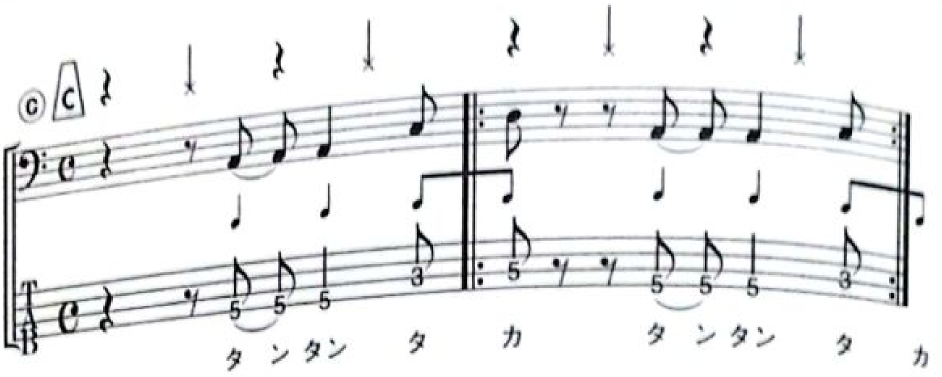


CamScannerでスキャン

慣れたらⓑを弾きます。ⓐを1拍うしろにズラしたフレーズです。1拍目に音がないですし、クリックもバックビートに鳴っているので、気を抜くと2拍目を1拍目だと勘違いしてしまうかも……。意識をたしかに持って練習しましょう。拍をカウントしながらやるのもいいでしょう。

ⓑを半拍(8分音符1個分)うしろにズラしたのが、Ex.3のⓒです。

Ex.3

CD 1 59

ⓒ

ズラしたことで、リズム・フレームが小節線をまたぎます。次の小節の1拍目が着地点です。五線の下にリズムのフレームを書きましたので、参考にしてみましょう。2拍目ウラから、リズム・フレームⒷを弾いているのです。

ポイントは、2拍目ウラで確実に弾き始めることです。遅れたり、ツッこんだりしないように。いったん弾き始めたら、あとは2小節目をリピートです。途中でヨロけてクリックとの関係が崩壊したら、もう一度1小節目の2ウラから弾き直しです。あくまでも2拍目ウラがスタート地点です。

フレーズ自体に慣れたら、Ex.2ⓑと交互に弾きます。フレームⒷのフォルム「タンタンタカ」を意識しましょう。**譜面上どのように見えるとしても、ⓒは2ウラから「タンタンタカ」を弾いているフレーズ**なんですね。

もう少し説明しましょう。Ex.2ⓐⓑではフレームⒷをオモテで感じて弾きます。「タンタンタカ」の「タ」のところです。Ex.3ⓒは、**フレーズは2ウラから始まりますが、2ウラをオモテだと思って「タンタンタカ」と弾く**のです。2ウラを1拍目だと思って「タンタンタカ」です。ⓑとⓒを交互にくり返す中で、この感覚をつかんでください。

◎フレーム「2拍3連タイプⒶ」の攻略

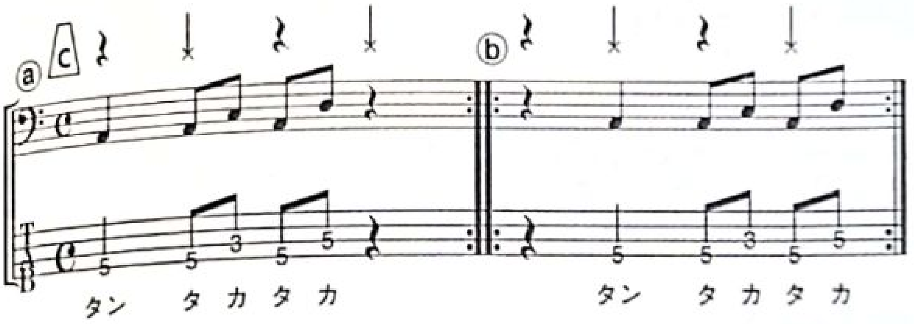
次は課題グルーヴ1の2小節目のフレーズです。これは、フレームⒶ「タンタカタン」が背景にあります。

リズム・フレームⒶ

「タンタカタン」の最後の「ン」に音を追加すると、「タンタカタカ」になります。Ex.4ⓐは「タンタカタカ」+4分休符です。

Ex.4

CD1 60

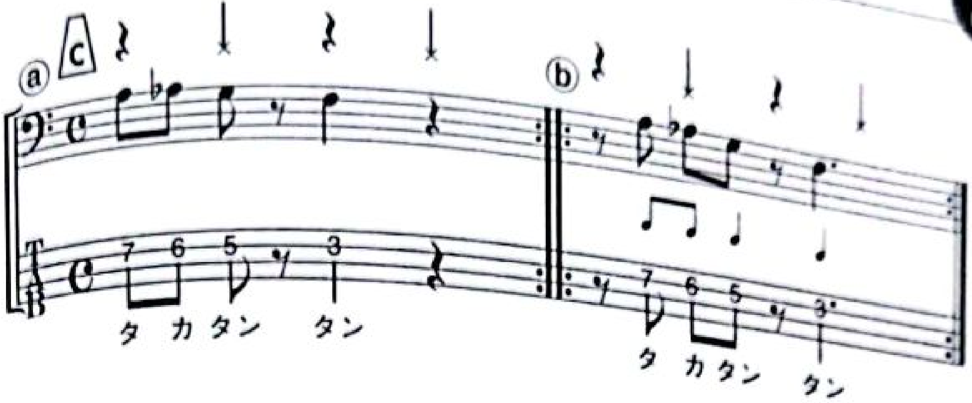


慣れたらⓑを行ないましょう。ⓐを1拍うしろにズラしたフレーズです。

Ex.4ⓑを半拍（8分音符1個分）うしろにズラしたのが、Ex.5ⓒです。ズラしたことで、リズム・フレームが小節線をまたぎます。次の1拍目が着地点です。五線の下にフレームを書きました。注意点は、Ex.4と同じです。

Ex.6

CD1 62

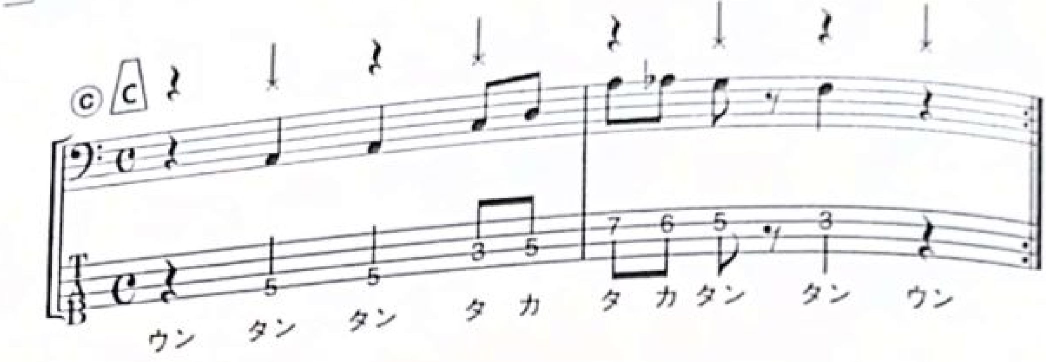


ⓑに慣れたら、ⓐとⓑを交互にくり返し、ⓑの時に、はじまる場所が1拍目のウラなだけで、「タカタンタン」と**オモテのつもりで弾けるようになるまで**くり返しましょう。

譜面上はウラの音を、オモテだと感じながら弾く。これが、本当の意味で「ウラでノっている」ということです。これができると、ウラが「オマケ」ではなくなります。主役になります。ウラを感じ、ノって弾くのが簡単になります。ウラに重心が置かれ、しっかりと安定してくるのです。

では、課題グルーヴ 1の4小節目のフレーズの手前に3小節目のフレーズ(1小節目と同じ)をくっつけて練習しましょう。Ex.7ⓒは、「Ex.3ⓑ＋Ex.7ⓐ」です。つまり、「フレームⒷ＋Ⓒ」です。

Ex.7

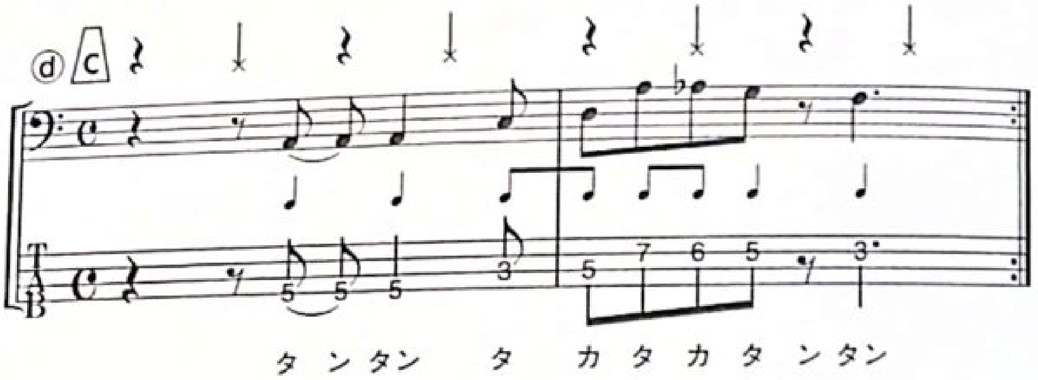
CD1 63

あえて、この譜面での拍オモテを強調しながら弾きます。「ウンタンタンタカ タカタンタンウン」です。

Ex.7を半拍うしろにズラしたものがEx.8ⓓです。

前半はEx.3ⓒと同じです。1小節目の2ウラから「タンタンタカ」ですね。2拍目ウラからはじめるのには慣れてきましたか？

「タンタンタカ」が2小節目1拍目オモテに着地したら、すかさず1拍目ウラから「タカタンタン」です。

Ex.8

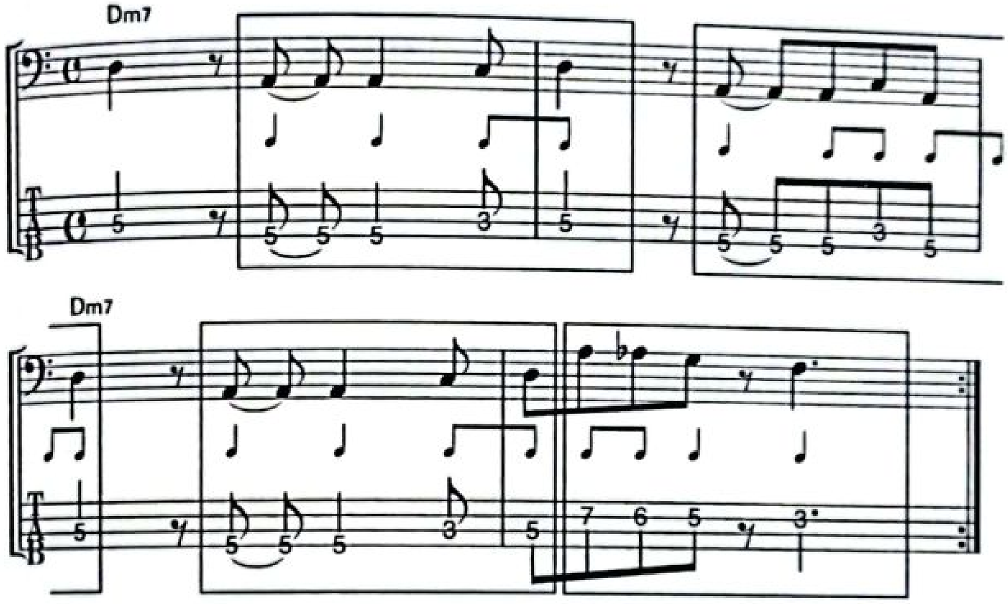
CD1 64

どちらも、開始点がウラなだけで、フレーム自体はオモテで弾いているつもりで弾きます。譜面の拍オモテではなく、Ex.3で強調した「タ」の音の方にノって弾きます。

CamScannerでスキャン

各フレームを意識して課題グルーヴ1に挑戦！

各フレームをそれぞれトレーニングしたので、最後にそれらをつなげて、課題グルーヴ1を通しでトレーニングしましょう。各フレームを線で囲み、五線の下にはフレームの形も書きました。この囲みを見れば、フレーズのまとまりがわかるので、譜面を見ながら弾いてください。

このトレーニングは、「ウラを意識しよう」とか「ウラをオモテだと思って！」のようにあいまいな方法ではなく、**フレーズを半拍ズラして書き直して、実際にウラをオモテにしてしまうのがポイント**です。それをオモテに重心をおいてたっぷり練習し、ふたたび半拍ズラしてもとの位置に戻す。そうすると、ウラに重心のある演奏になるわけです。

フレームを示した課題グルーヴ1

課題グルーヴ1の背後にこれらのリズム・フレームが潜んでいるのをどうやって見つけたか？ また、他のフレーズで練習する際にどうやってフレームを見つければいいか？ 実は明確な導き方はありません。とにかく実際にいろいろなフレーズを見て、その背後にどのようなリズムが隠れているか譜面などに書いて練習し、経験をつめば、譜面を見た時に当てはまるリズム・

フレームがわかるようになります。

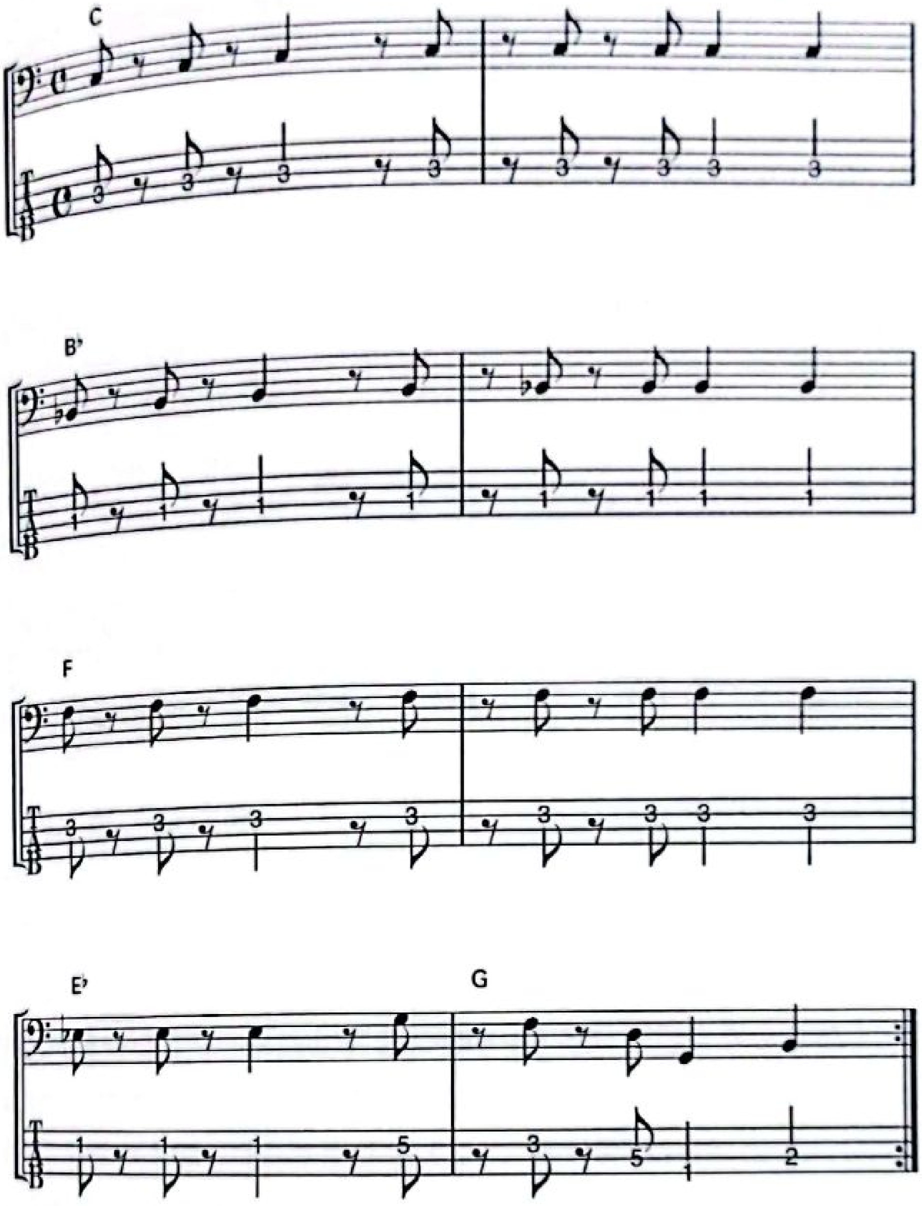
「Training 8　16分音符でのリズムとグルーヴ」にも出てきますが、「フレーム自体のバリエーション」と「フレームの当てはめ方のバリエーション」は、他にもいろいろあります。それらを通して理解していくとともに、身近な曲、フレーズの中にそれらのフレームがないか、そしてどのような形で潜んでいるか、試行錯誤してみましょう。

奇数で進む①

今度は別のグルーヴ・パターンをテーマに、「奇数で動く」というアプローチを紹介していきます。4/4拍子で、ハネないリズムの場合、奇数のかたまり（3や5や7）でリズムをとっていくと、拍や小節と感じているリズムがズレていきます。**このズレが、小節線をまたぐことにつながり、グルーヴを生み**ます。そうです。小節線にとらわれずに、「歌」のような演奏をするためのアプローチのひとつなのです。奇数で動こう！

まずは、次ページの課題グルーヴ2を見て、CDの音源も聴いてみてください。

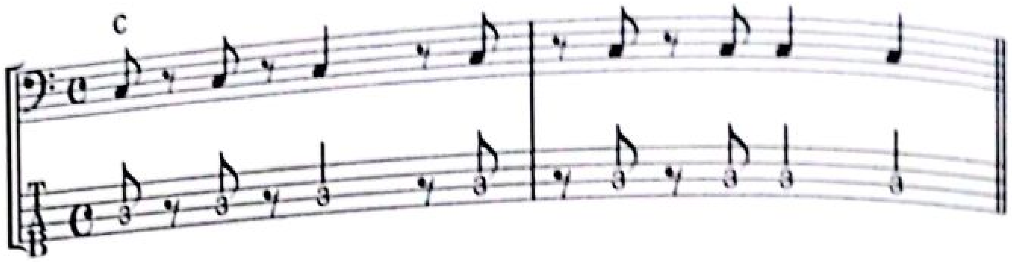
課題グルーヴ2

CD 1 65

このリズム型は、古いR&Bやポップスなどでよく出てきます。スウィング気味のグルーヴで演奏されることも多いですが、ここではストレート（ハネない）で弾いています。ちなみに、ハーフ・タイム（半分のテンポ）のつもりで演奏すると、ファンクっぽいグルーヴにも応用できます。

2小節目にかけてウラが連続するところを安定して弾けるかどうかがポイントです。ここでは2通りのアプローチで、このグルーヴを攻略します。

「7で進む」アプローチ

では、最初の2小節を使ってトレーニングします。抜き出した譜面が以下ですね。

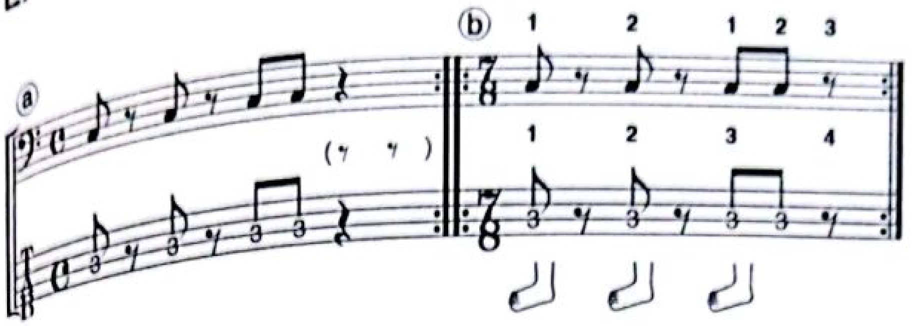
課題グルーヴ2の前半2小節

このフレーズの背景にあるフレーム（骨格）は、先ほども出てきた「タンタンタカ」の変形です。

◎7／8拍子で考える

最初に「7」という奇数を使って、小節線を乗り越えていきたいと思います。まずEx.9ⓐを行ないます。Ex.2ⓐと同じリズム、「タンタンタカ」＋4分休符ですが、4分休符の部分は8分休符×2だと感じながら弾いてください。クリックは使わなくてもOKですが、使うならだいたい♩=80くらいから始めるとよいでしょう。CD音源でも、ガイドとして入れています。

CamScannerでスキャン

CD1 66

Ex.9

慣れたらⓑへ。ⓑは7/8拍子です。ⓐの最後の4分休符（8分休符×2）から、8分休符をひとつ抜いたものがⓑです。「タンタンタカ」＋8分休符、これが今回のフレームです。

弾き始める前に、譜面上に書いたようにカウントするとわかりやすいです。7拍子を4+3として考えます。前半の4は、2+2ととらえて、「1,2」とカウント。後半の3は、そのまま「123」とカウントします。リピートして次のアタマに戻るところに注意。3のあとすぐに次のサイクルの「1」が入ります。

慣れたら足マークの部分で足をタップします。足をタップする場所＝オモテ、と感じて弾きます。次の小節に移った時、1拍目をオモテだと感じるのがポイントです。

別のカウントの仕方として、譜面の下に書いたやり方もあります。1、2、3、4とカウントし、普通の4ウラの位置で次の1に入ります。4/4なら「1と2と3と4と1と2と3と4と……」と続きますが、7/8では「1と2と3と4 1と2と3と4 1と2と3と4……」とカウントします。慣れてきたら「と」を省きます。

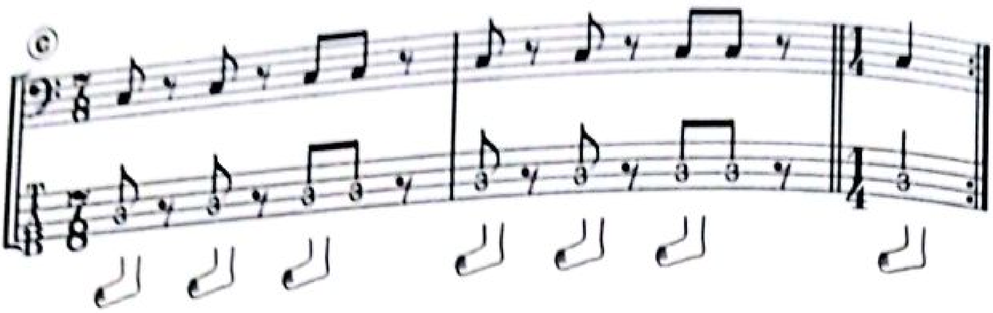
7のサイクルが自然に感じられるようになるまで続けましょう。

7/8拍子は、8分音符×7個で1サイクルです。ポピュラー音楽ではマイナーと言える拍子なので、7拍子なんてやったことないよ、という人もいるでしょう。最初はとまどうかもしれませんが、慣れれば大丈夫ですよ。

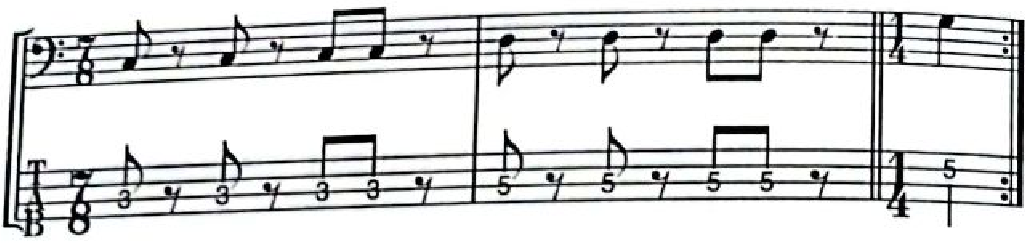
次のEx.10ⓒは、Ex.9ⓑを2回リピートしたあとに4分音符をひとつ足した

CamScannerでスキャン

ものです。少しややこしいので、ゆっくりしたテンポで練習しましょう。慣れれば簡単です。

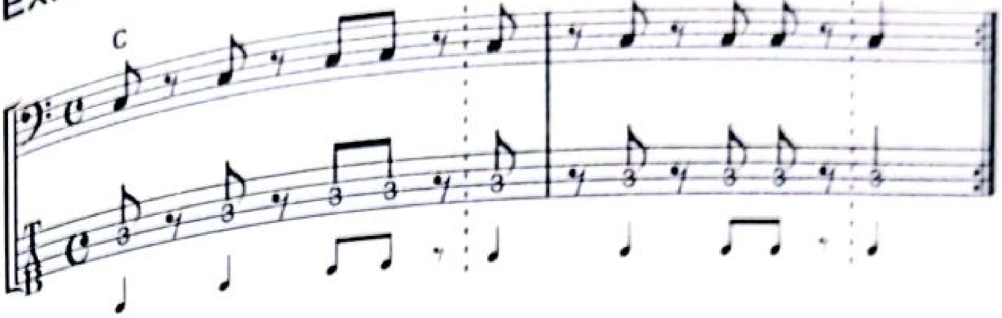
Ex.10　CD1 67

7/8をくり返す時、2小節目の1拍目をオモテだと感じましょう。最後の1/4から次のアタマに戻る時も、ヨロけないように気をつけましょう。慣れてきたら足マークでタップします。

ⓒの途中で、どこを弾いているのかわからなくなる場合は、次のEx.11ように小節ごとに音程を変えるとわかりやすくなります。

Ex.11　CD1 68

これにしばらく取り組んで、感じがつかめたらⓒに戻りましょう。ちなみに、ⓒを4/4で書くとEx.12のようになります。これは課題グルーヴ2のはじめの2小節パターンの、1小節目の3拍目ウラに8分音符を追加したパターンと考えられます。

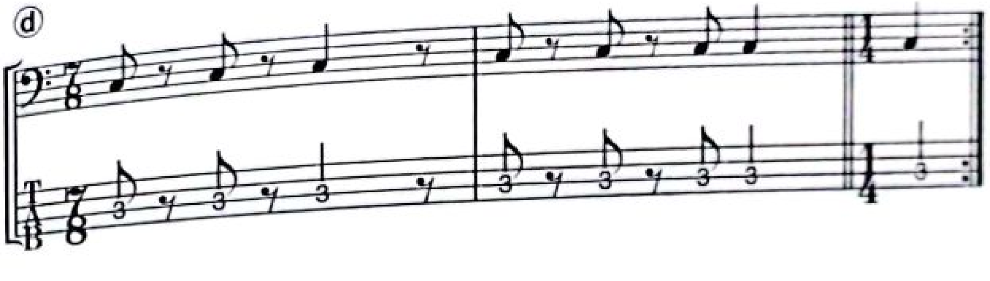
CamScannerでスキャン

CD1 69

Ex.12

譜面の下に書いたのがフレーム、点線がEx.10ⓒの譜面の区切りです。4/4の小節線をまたいでフレーズができあがっているのが見えますね。

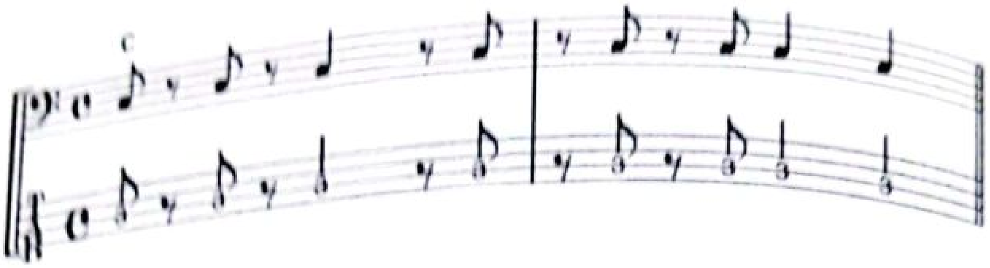
ⓒの1小節目の3拍目の2音をタイでつないだのがEx.13ⓓです。リズムの感じ方、注意点はEx.10ⓒと同じです。ⓒと交互に行なって、ⓒで感じているグルーヴをⓓにオーバーラップさせます。

CD1 70

Ex.13

今弾いているのが、課題グルーヴ2のアタマ2小節と同じフレーズです。これですね。

CamScannerでスキャン

課題グルーヴ2の前半2小節



ⓓを見ながらフレーズを弾き、そのまま続けながら視線をもともとの課題グルーヴの譜面（この上の譜面）に移して弾きます。またⓓに視線を戻し、さらにまたもとの譜面を見る、というふうにトレーニングします。もとの譜面を見ながら弾いても、ⓓを弾いている時の感じ方をキープできますか？

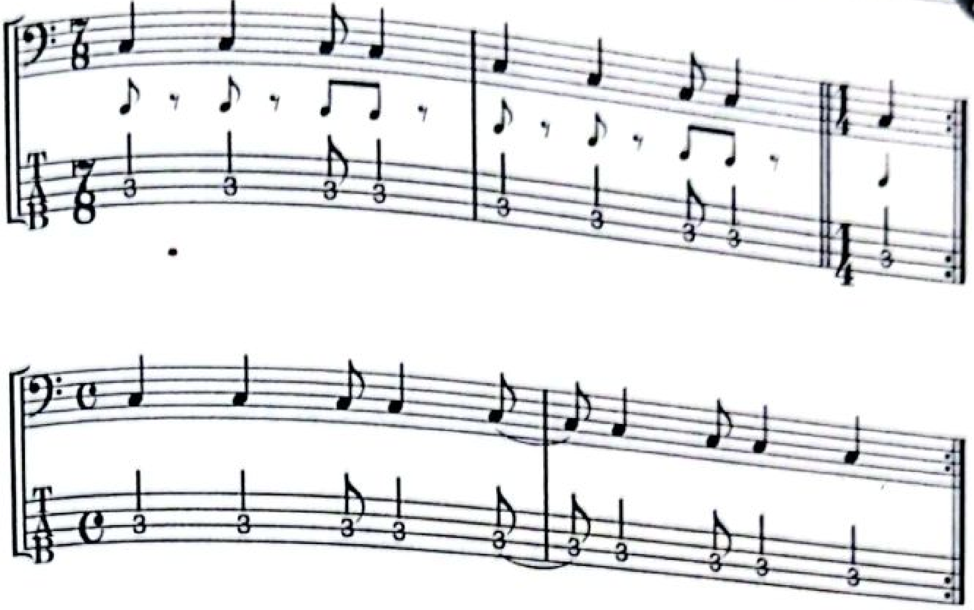
また、クリックをバックビート（2・4）に鳴らしながら、もとの譜面を見ながら弾きましょう。そのままの流れでⓓを見ても、バランスを崩さずに弾けるでしょうか？

ここまでのトレーニングにじっくり取り組んだなら、もともとのフレーズの2小節目にかけてのウラの連続を、まるでオモテのように感じながら弾けるようになっているはずです。

ちなみにEx.10のフレーズの休符をなくして音を伸ばすと、また雰囲気が変わります。7/8の練習用の譜面（上）と、4/4で書いた譜面（下）を並べて書きました（Ex.14）。

CamScannerでスキャン

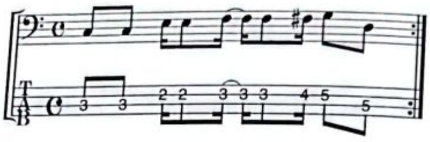
Ex.14

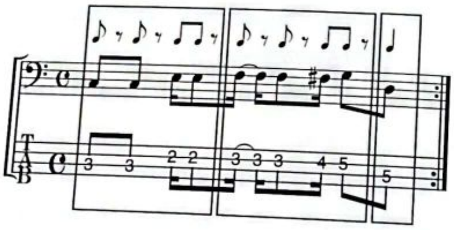
CD 1 71

これは、ボサノヴァやサンバの基本グルーヴのひとつで、おもにドラムのシンバル、パーカッション、ギター、ピアノなどのウワモノ楽器が弾くフレーズです。ベースがこのフレーズを弾くことはあまりありませんが、このグルーヴを体に入れたうえでベース・ラインを弾くのと、これを知らずに弾くのでは、演奏が変わってくるのは当然ですね。

また、このリズム・パターンをハーフ・タイム(半分のテンポ)だと感じて弾くと、16分音符の混じったロック／ファンク／R&B系のベース・ラインにもなります。たとえば、Ex.15-1のような感じです。Ex.13のリズム・パターンをハーフ・タイムで書き出してみたものです。CDも合わせてお聴きください。

CamScannerでスキャン

Ex.15-1

CD 1 72

ぱっと見、今までと同じリズムに見えないかもしれません。でも、縮尺が違うだけです。今まで8分音符で書いていたものを、16分音符に変換して書いているだけで、パターンの中のリズムの比率は同じままです。この譜面の上に、Ex.10のフレームを書くとこうなります(Ex.15-2)。

Ex.15-2

同じフレームでできているのがわかりますね。

「5で進む」アプローチ

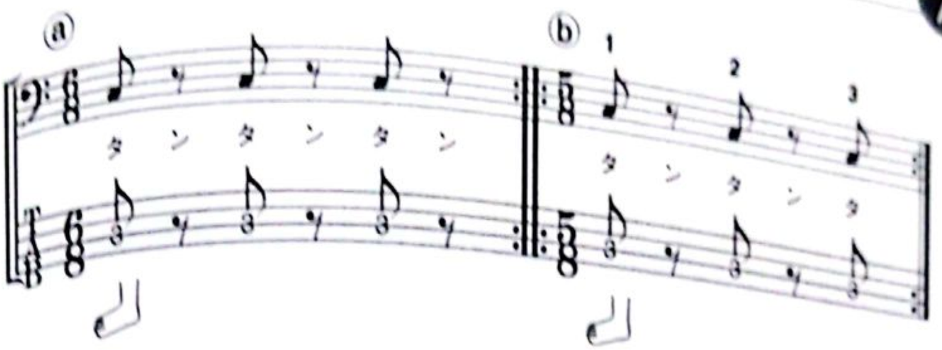
別の角度から「課題グルーヴ2」のトレーニングをしましょう。今度は5拍子、5/8拍子でアプローチします。

まずEx.16ⓐを弾きます。6/8拍子のフレーズ「タンタンタン」です。クリッ

CamScannerでスキャン

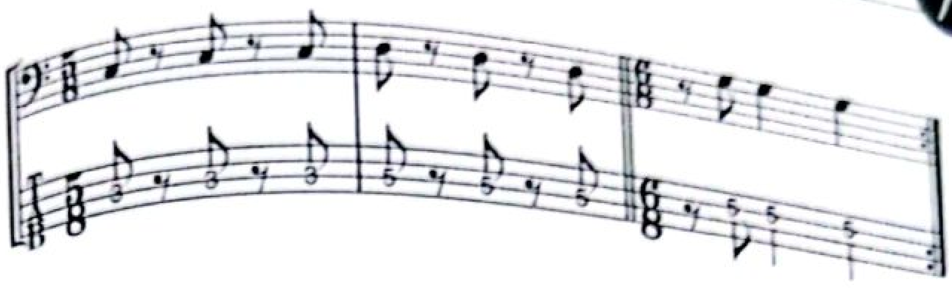
ッは使わなくてもOKですが、だいたい♩=80くらいから始めるとよいでしょう。足マークで足をタップします。休符もリズムの一部、意識しましょう。特に3拍目ウラの休符をしっかり意識します。

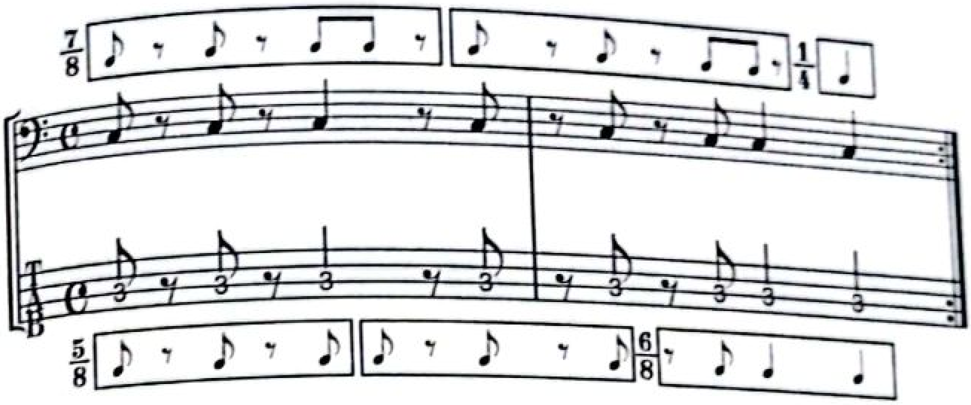
Ex.16

CD1 73

ⓑは、ⓐの3拍目ウラの休符を省いて5拍子にしたものです。口ずさむなら「タンタンタ」です。これが、このアプローチの核となるリズム・フレーズです。最後の「タ」のあと、すかさず次のサイクルのアタマの「タ」に入ります。慣れたら、足マークで足をタップします。サイクルが巡るたびに1拍目をオモテだと感じてください。譜面の上に書いたように、「タ」の代わりにカウントしてもいいです。3のウラがなくて、そこに次の1が入ります。

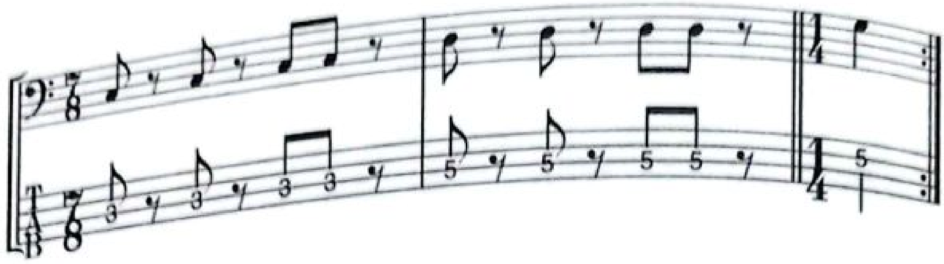
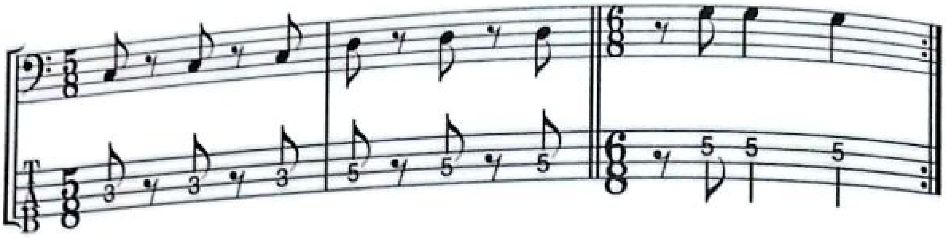
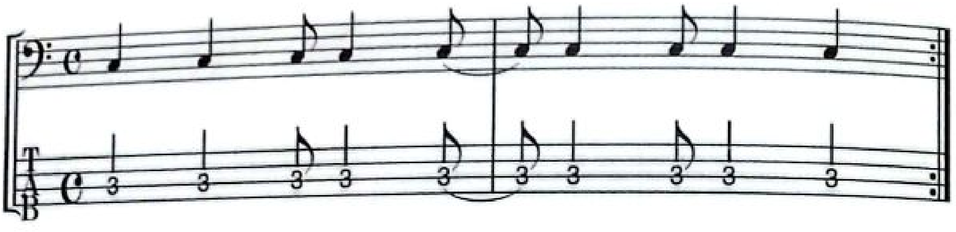
今度はEx.17ⓒを練習しましょう。これは6/8です。ⓐの「タンタンタン」の1拍目オモテの音を1拍目ウラに移動させた、「ンタタンタン」というフレーズです。

Ex.19

CD1 76

さあ、「課題グルーヴ2」に対して、ふたつの角度からアプローチしました。次の譜面の上が7/8のフレームを使ったアプローチ、下が5/8のフレームを使ったアプローチです。

ふたつの角度から分析した課題フレーズ2

通常の4/4でのリズムのノリ方に加えて、このふたつのノリ方もできるようになると、ウラの連続が安定し、フレーズ全体に奥行きや深みや勢いが出てきます。

最後に、このふたつのノリ方を自由に行ったり来たりできるようにトレーニングしましょう。譜面のそれぞれの段を2回ずつリピートして次に進み、最後まで行ったらアタマに戻ります。

5と7のノリを行き来する練習譜例

CamScannerでスキャン

奇数で進む②

「3で進む」アプローチ

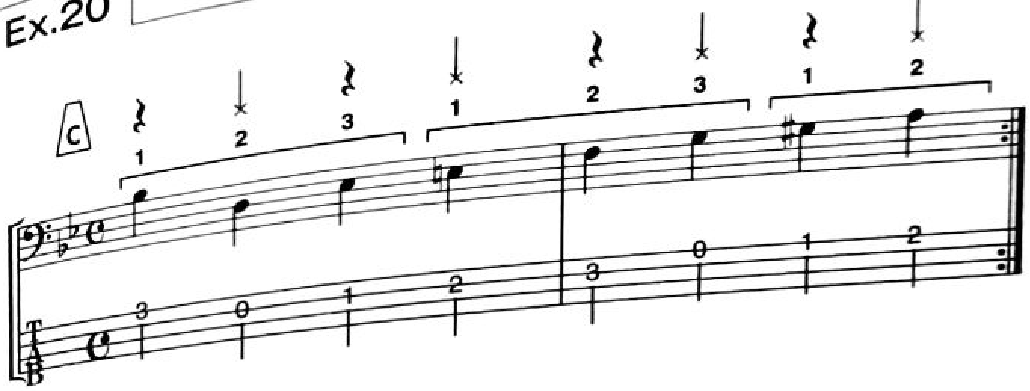
小節線をまたいでリズム感じるには、別のアプローチがあります。4/4などの偶数拍子で使えるアプローチとしては、3拍で進むというのがあります。これも基本だと言ってよいでしょう。

◎4を3に感じるトレーニング

トレーニング編の最初に出てきたウォーキング・ベースのライン（『Training 1』の課題グルーヴ。P.100）を、もう一度弾いてみましょう。ただし今回は、譜面の上に書いたように声に出してカウントしながら弾いてください。

CD1 77

Ex.20

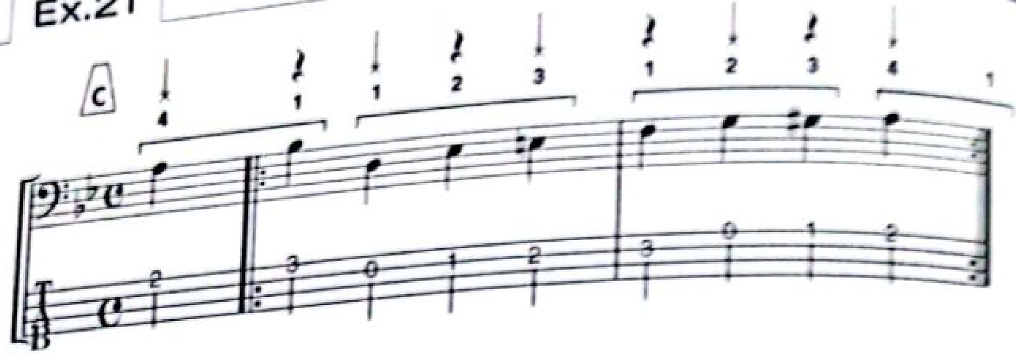


4/4拍子が2小節、つまり4＋4＝8拍を、3＋3＋2＝8拍というふうに感じます。クリックをバックビートで鳴らして、いろんなテンポで練習しましょう。♩=300くらいでできるようになればバッチリです。

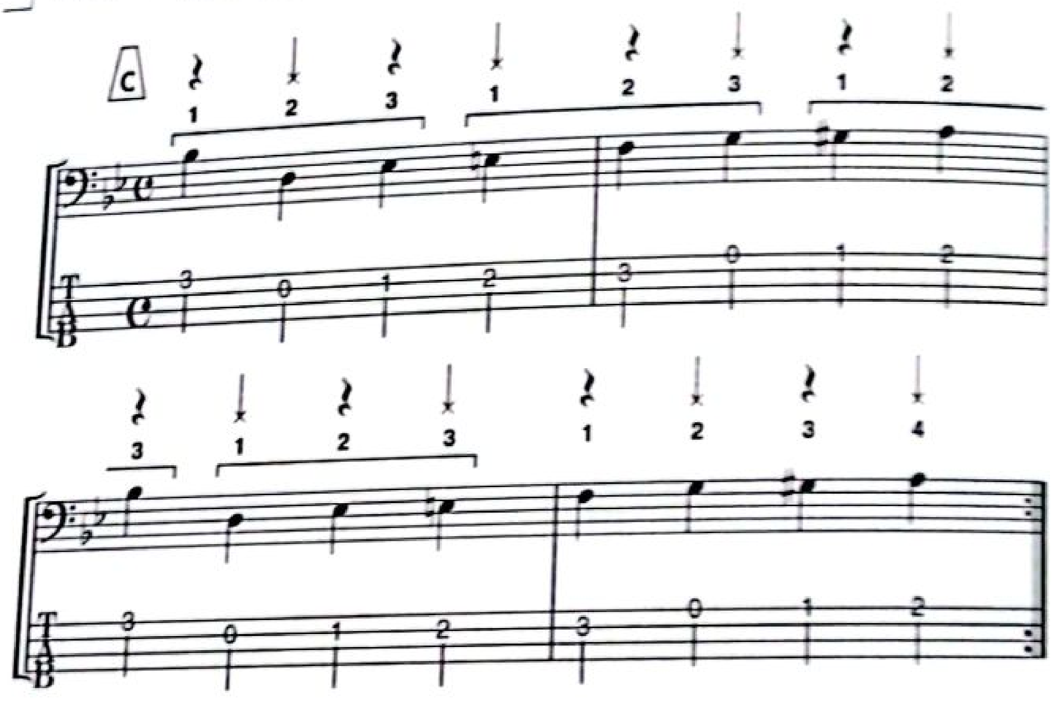
次のEx.21は、Ex.20の取り方を1拍うしろにズラしたパターンです。カウントして4拍目から弾き始めます。

CamScannerでスキャン

Ex.21

CD1 78

Ex.21の取り方を、4小節の長さに拡大するとこうなります（Ex.22）。3小節目いっぱいまで3拍で進み、4小節目で帳尻を合わせています。

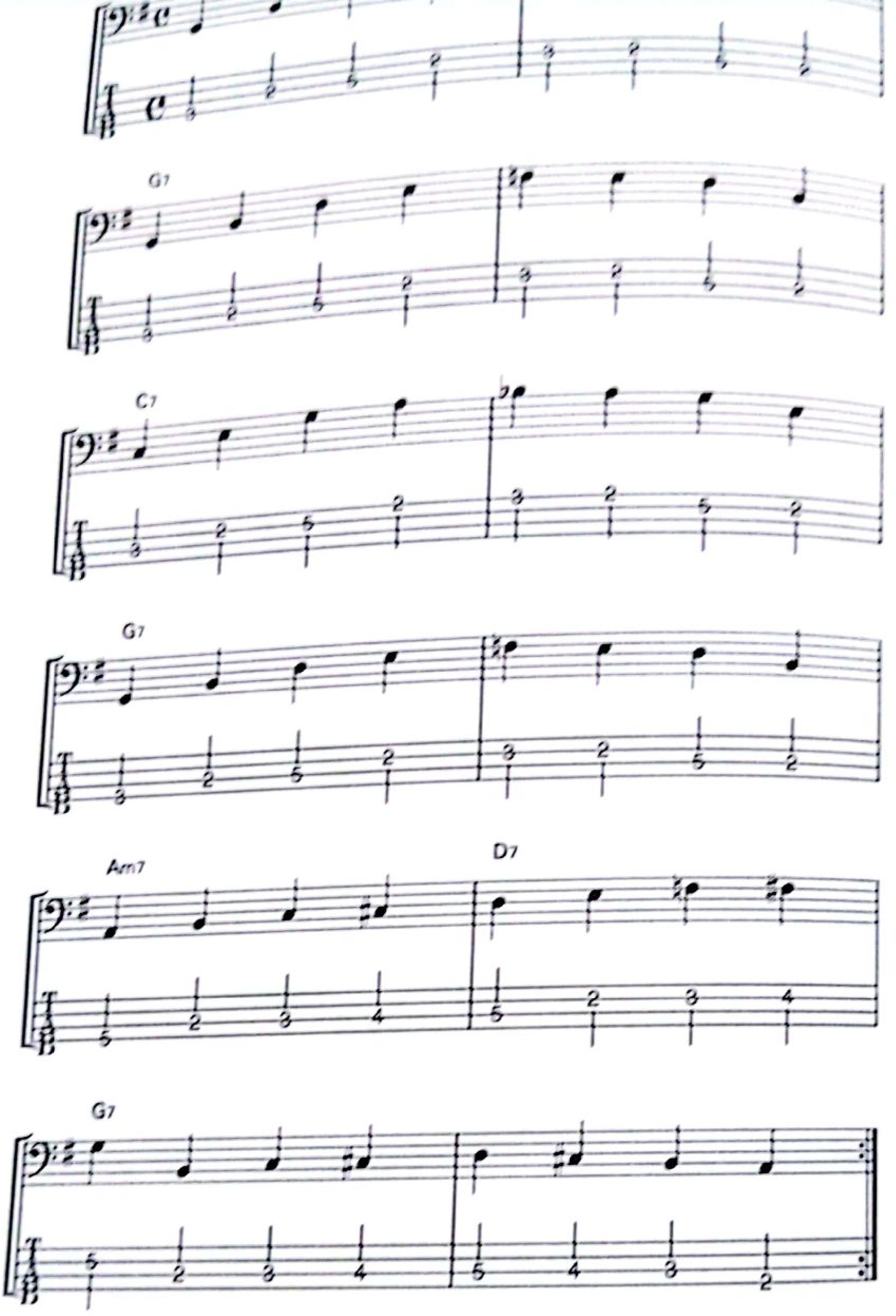
Ex.22

CD1 79

3拍でカウントしながら、クリックとちゃんと噛み合って演奏できますか？　カウントがクリックの進み方とズレていきますが、自分の位置を見失わないように。4/4拍子の進み方も意識しながら、3で進むのです。

これに慣れると、小節をまたぎながら4小節という長い一息でフレーズを

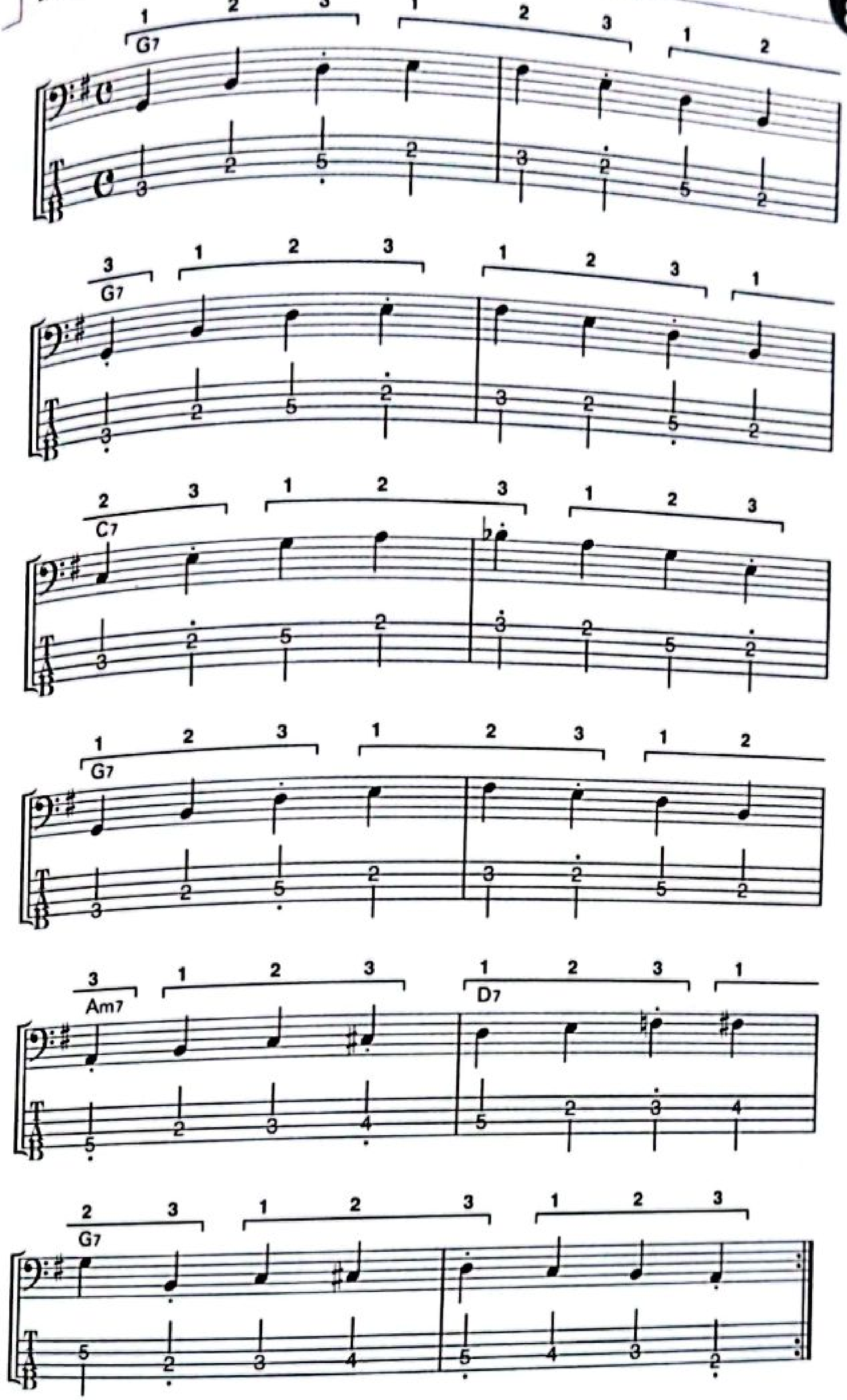
CamScannerでスキャン

弾けるようになります。フレーズを、もっと大きな流れで感じられるようになるのです。

これを発展させると、ずっと3で進み続ける、ということもできます。次の「課題グルーヴ3」は、典型的な12小節のブルース進行のウォーキング・ベースですが、これを3で進めてみましょう。Ex.23での譜面が、3のくくりを書いたものです。

CamScannerでスキャン

Ex.23

CD 1 81



音符の上に書いたカッコとカウントが、3拍ずつ進む区切りです。最初はクリックを♩=60で、バックビートに鳴らして練習します（実際のテンポは♩=120）。最終的には♩=150（実際は♩=300）くらいでできるようにしましょう。

12小節という長さのため、3拍ずつカウントしていくと、ちょうど最後でキリよく終わるので、Ex.21のように最後だけ4カウントして帳尻を合わすことなく、3で進み続けられます。なので、ずっと3拍でカウントしつつも、4/4の進み方も感じ続けることを忘れないようにしましょう。クリックがバックビートに鳴っていますから、それを意識してください。そうしないと、自分が曲のどこにいるか見失ってしまいます。

慣れるには時間がかかると思いますが、慣れたらクリックなしで行ないます。クリックという4のガイドがなくても、3で進みながら、4/4拍子の感じも同時に意識できますか？

また、他のベース・ラインでも同じように行なってみましょう。最初はこのトレーニングのように、フレーズを決めて譜面に書いて、上に3拍カウントを書き込んで、それを見ながら練習します。3拍でカウントしながらアドリブで弾けるようになったら、相当なものです。

＊　＊　＊

3種類のタイム・チェンジをトレーニングしてきました。最初のふたつに共通する特徴は、ウラをオモテとして弾くというアプローチでした。これは、「ウラが連続するフレーズ」を、しっかり確実に、そしてラクに弾くために役立ちます。

そしてあとのふたつ共通するのは奇数で動くというアプローチでした。これは「拍や小節線をまたいで演奏する」のに役立ちます。

タイム・チェンジでオモテとウラを乗り換えながらリズムを感じる」のがグルーヴするための秘訣です。そして、このタイム・チェンジを行なうことで、小節線にとらわれることなく、フレーズを「歌う」ことができるようになっていきます。

CamScannerでスキャン

Training 7

シャッフル、3連リズムの攻略

本章の目的

1. 割り切れない3連符ではなく、均等な3連符の概念を学び、実践できるようにする。

2. クリックを使ったトレーニングで、正確なタイムのシャッフルを弾けるようにする。

3. イーブンのフレーズも3連を感じながら弾けるようにする。

ここまでは、テンポ(拍)の倍でリズムを感じる「倍テンの感覚」の範囲で行なえることを解説してきました。本章からは、「拍の3倍」の細かさのギア・ノート、3連符を使ったリズムです。リズムの世界で「3」は、なんというか魔術的です。「2拍3連」や「3で進む」もそうですが、「3」にはグルーヴの秘密がたくさん隠れています。

さて、そんな3連系リズムの代表と言えば、「シャッフル」です。シャッフルはロック、ポップス、ジャズ、ソウル、ファンク、ハードロック、レゲエ、R&B……など、ポピュラー音楽全般に広く浸透している「リズム」です。またスウィング・ファンク、シャッフル・ファンク、ハーフタイム・シャッフルなど、その他すべてのジャンルに普及しているこの「グルーヴ」をちゃんと演奏するためにも、シャッフルをしっかりと身につけておきたいものです。しかし、シャッフル(などの3連系リズム全般)が苦手な人や、一応弾けてはいるけどイマイチ雰囲気が出せていない人はけっこう多いようです。

アメリカのルーツ・ミュージック(ブルーズ、ジャズ、ゴスペル、カントリー、オールディーズ、初期R&B、ロックンロールなど)にはシャッフルの曲がたくさんありますが、現代はシャッフル・フィールの曲は減っています。もし

CamScannerでスキャン

普段から聴き慣れてないなら、苦手なのは当然です。シャッフルの曲をたくさん聴いてたくさん練習して、慣れましょう。特に「聴く」のは重要です。ラーメン屋になりたい人は、たくさんラーメンを「食べ歩いて」研究しますよね。それと同じ。たくさん聴きましょう。

シャッフルが苦手な理由は他にもあります。「Training 5～ポリリズムと1拍半～」でも書きましたが、大事なのでもう一度書きましょう。拍(♩)を基準にリズムを感じて、それを3で割ってシャッフルを弾いていませんか？それだと、3連符が「なんとなくこんな感じ」になっちゃいます。

1拍(♩)の長さ=1とすると、それを2で割った長さは、0.5(♪8分音符)。きれいに割り切れます。これはストレートな(ハネてない)リズムです。等間隔で弾けているかどうか、自分でも判断しやすいです。

しかし、1拍を3で割ると、0.333……。割り切れないのです。等分できないから、3連符は「なんとなく」になってしまう。できているような、できていないような……。ですから、まずコンセプト自体を変えましょう。

3連符を等間隔に弾くためのアプローチは、拍ではなくて3連符そのものを基準にリズムを感じるアプローチです。つまり、ギアでリズムを感じるのです。

ふたつめのアプローチは、シャッフルをまったくハネずに練習するトレーニングで、とても効果があります。これだけでも、この本を読んでいただく価値があると思います。

そして、「シャッフルのグルーヴ」を身につけることも大事です。いくら3連符を均等に演奏できても、それだけではシャッフル・フィールにはなりません。たとえば日本の盆踊りや祭り囃子にも3連系リズムはあるし、クラシックにもあります。でも、これらとシャッフルのフィールは違います。シャッフルにはシャッフル特有のフィーリングがあります。良し悪しの問題じゃなく、雰囲気が違うのです。和食と洋食では、似た食材を使っていても違うテイストになるでしょう？　和食には和食らしさ、イタリアンにはイタリアンらしさがありますよね。　同じように、シャッフルにはシャッフルらしさがあります。シャッフルのフレーズを盆踊りのノリで弾いてもシャッフルっぽくならないんです。

CamScannerでスキャン

つまり、シャッフルをマスターするためには、

均等な3連符(正確なタイム感)
+
シャッフルらしさ(特有のグルーヴ感)

この両方を身につける練習が必要なわけです。

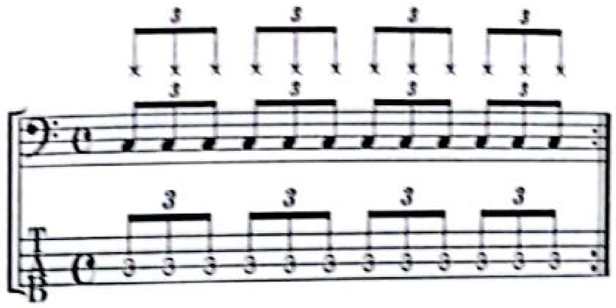
もちろん一口にシャッフルと言っても、ジャンルや曲調やプレイヤーによっていろいろなフィールがあって、均等な3連ではないグルーヴ、「味のある」フィールの演奏だってたくさんあります。

でも、そこから始めないでください(リズム感がもう抜群！ な人はもちろんご自由に)。そうではない人は、**まず3連符を等間隔に弾けるようになること、そしてシャッフルらしさを理解すること**。それができるようになってから、味のあるフィールに取り組めばいいんです。

均等な3連符への初歩アプローチ～ギアを全部弾く

クリックを240で鳴らします。もしくは3連符が鳴るように設定して、♩=80で鳴らします(拍オモテのアクセントはオフにして全部同じ音色・音量で)。そのクリックと同時にEx.1を弾きます。

Ex.1 CD2 01

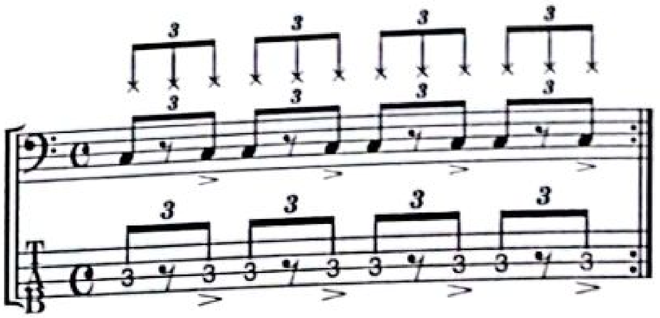


Ex.1は3連符を全部弾いています。1小節に8分音符（♪）が12個並んでいます。12/8（8分の12拍子）と表記した方が、より正確ですね。しばらく弾き続けて、8分のギアが12個並んで動いている感じに慣れましょう。**どんなフレーズを弾いている時でも、この流れを背景に感じながら演奏するのが、3連系リズムの基本**です。♩÷3ではなく、♪×12というギアの流れを感じ、その流れに沿って弾きます。そして、♪を3個まとめると1拍という考え方を持っておきます。

Ex.2は、シャッフルの基本的なリズム型です。Ex.1の3連符の真ん中の音を抜いたものです。

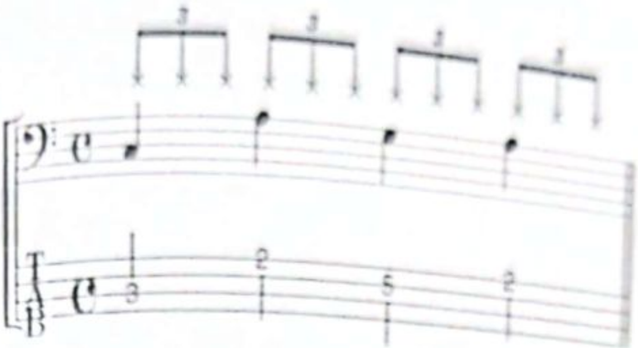
Ex.2

CD 2 02



シャッフル・グルーヴでベースが12個の音を全部弾くことは、あまりありません。ほとんどの場合は、Ex.2のような間引いたフレーズを演奏します。

バンド全体は基本的にEx.2のノリで演奏している中で、ベースは4分音符だけを弾く方がしっくりくるケースがあります(Ex.3)。

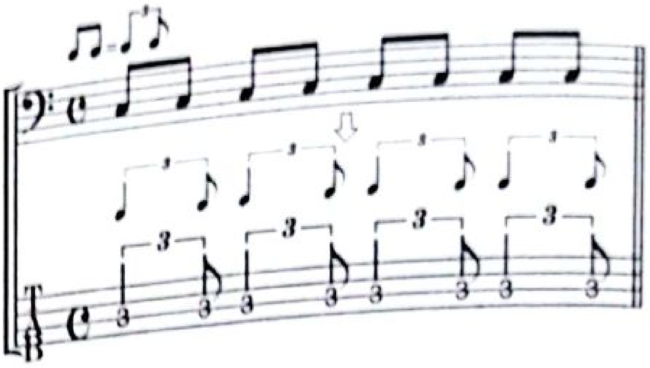
Ex.3

このように、シャッフルは3連グルーヴとはいえ、ベースが3連音符を12個全部弾くのは相当盛りあがったフィルインの時ぐらいです。「じゃあ、♪が12個あるのは「例外」なんだから、普段は♩でリズムを感じてればOKでは……？」いえ。♪×12を背景に感じながら弾くのが「基本」です。

CamScannerでスキャン

ちなみにシャッフルの曲の譜面ですが、次のEx.4の五線譜のようにストレートの8分として書かれている場合もあるので注意が必要です。

Ex.4

CD2 04



その場合は、譜面のどアタマに「拍ウラの8分音符は3連符の3つ目として弾いてね」という指示があります(♫=♩♪)。これなら全部の音符にいちいち3連符の表示がないので、シンプルで読みやすいですが、実際は、オモテを長くウラを短く(2：1の割合で)演奏します。

ここまでなら、話はシンプルで初歩的です。

ここから先は、ハネないで正確なシャッフルを弾くトレーニングを紹介します。頭を柔らかくしつつ、あまり考えこまないで実際に音を出して取り組んでください。じっくり腰を据えて、順を追って練習していけば、大きな発見があるはずです！

CamScannerでスキャン

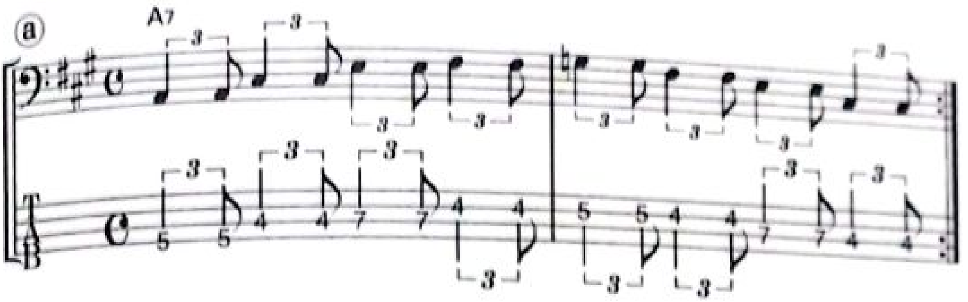
2拍3連でシャッフルの「グルーヴ」を鍛える

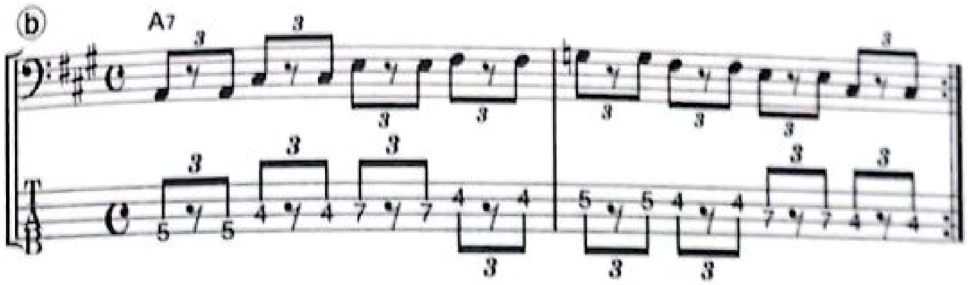
シャッフルはポリリズムです。ただ1拍を3つに割ったリズムではありません。そのことを理解するために、「Training 5」でしっかり行なった2拍3連を使って解説しましょう。

シャッフルの課題グルーヴⓐは、ブルース、ロックンロール、リズム・アンド・ブルース、ゴスペルなどでよく使われる典型的なベース・ラインです。3連符の真ん中を休符にするバージョンⓑもあります。

課題グルーヴ

CD 2 05

CD Time 00:00～

CD Time 00:23～



これを譜面の見た目どおりに弾くのではなく、2拍3連を使って別の角度からアプローチし、3連のリズムに強くなるトレーニングをします。順を追って説明していきます。多少長くなりますが、ついてきてください。ちなみにアプローチは4つあり、それぞれ異なるリズムの感じ方をトレーニングしていきます。その感じ方を課題グルーヴにオーバーラップさせることによって、

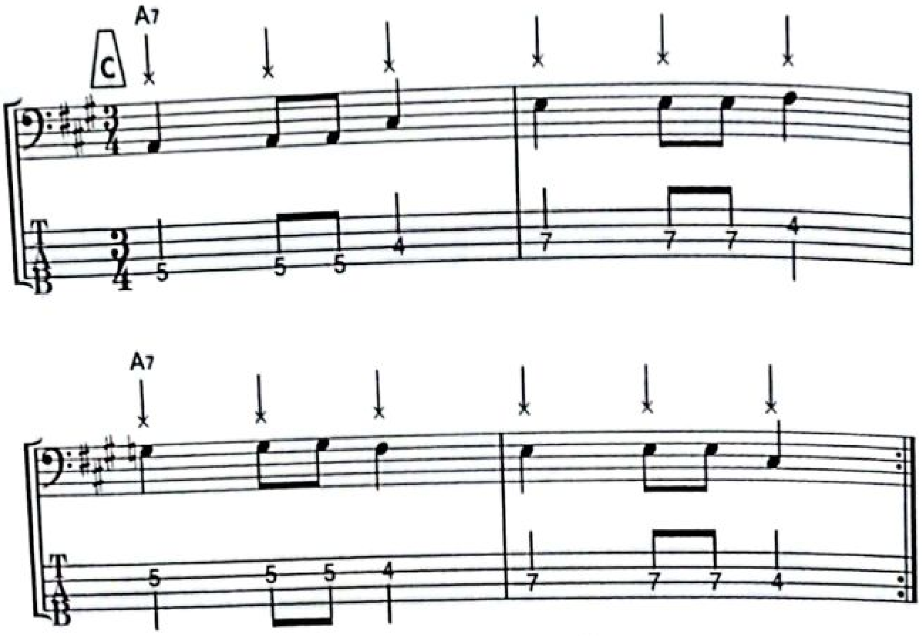
CamScannerでスキャン

シャッフルをより立体的、かつ躍動感を持って演奏できるようにしていきます。

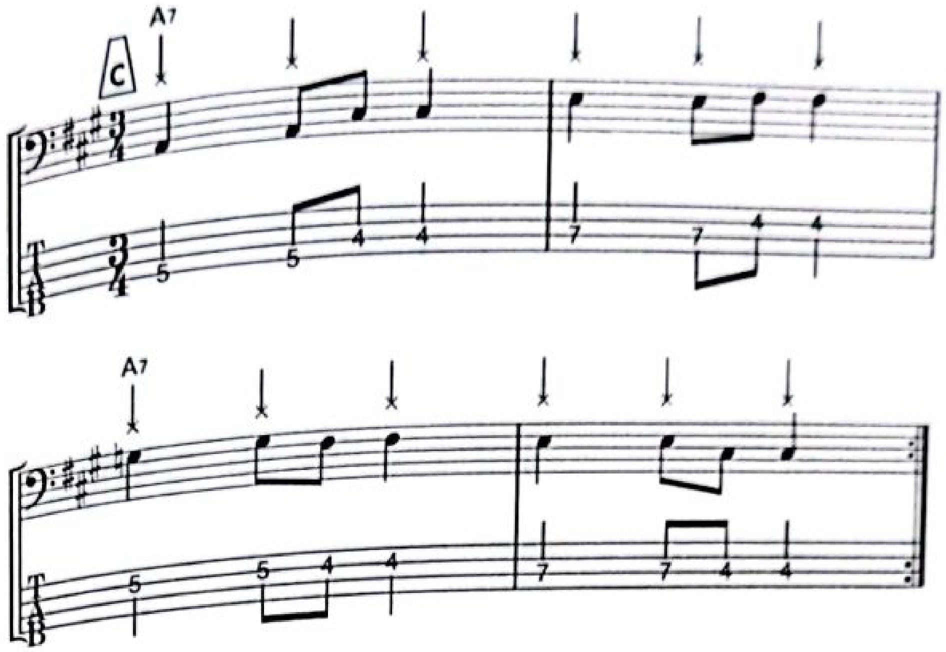
アプローチ①

まず3拍子（6/8拍子）で、次のEx.5を弾きます。「タンタカタン」です。ハネないように注意しましょう。1フィンガー、もしくはダウン・ピッキングで行ないます。

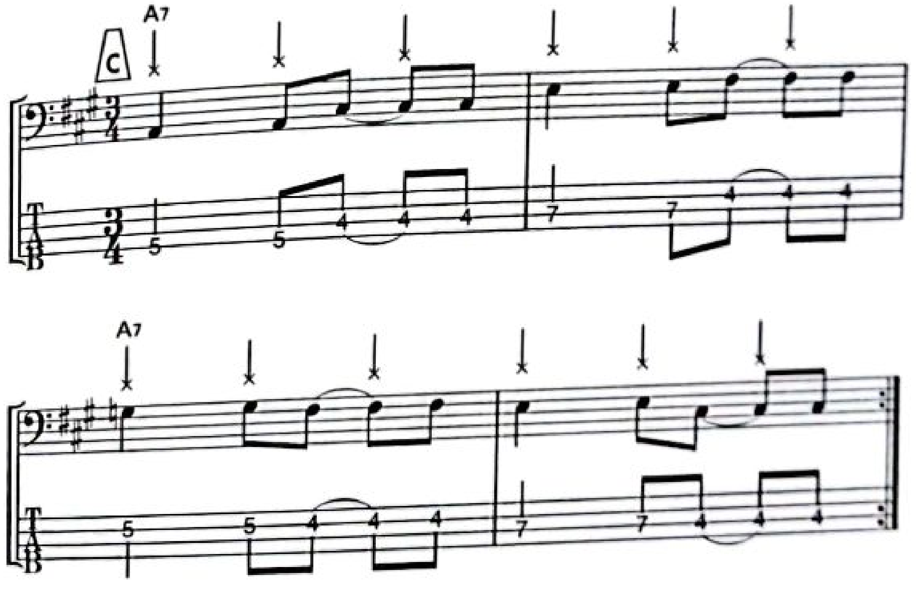
Ex.5

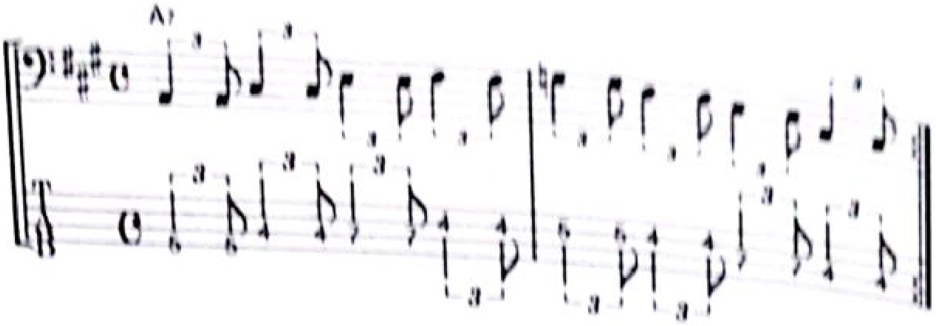
CD 2 06

次にEx.5の2拍目ウラの音を、3拍目オモテと同じ音にします（Ex.6）。

Ex.6

CD 2 07

続いて、Ex.6の3拍目オモテの音を3拍目ウラに移動させます。2拍目ウラの音は伸ばします(Ex.7)。

Ex.7

CD 2 08

これで、課題グルーヴと同じフレーズを弾いています。リズムの感じ方が違うだけです。まったくハネずに弾いていたはずが、シャッフルのフレーズを弾いていますね。

課題グルーヴⓐと同じ！

クリックなしでEx.7を弾きながら、最初は拍で足をタップしたり、1拍半で足をタップしたりして、タイム・チェンジしましょう。そしてそのまま視線を移して、課題グルーヴの譜面を見ながら弾き、足で同じことをします。またEx.7に戻って……と、くり返します。課題グルーヴの譜面を見ながら弾いても、Ex.7のフィールが感じられるようにします。

アプローチ②

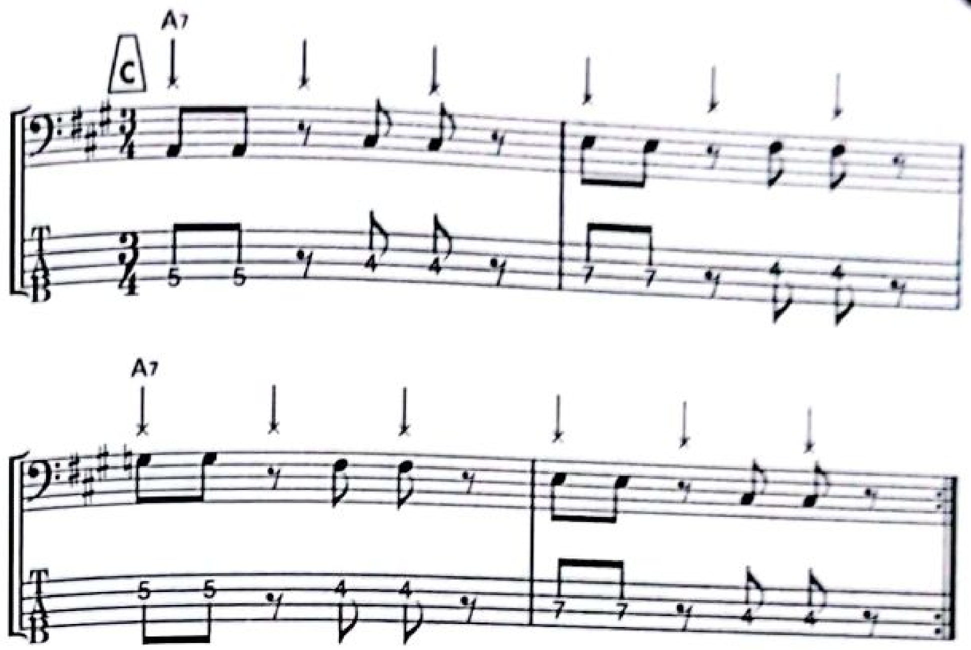
次は、別のバージョンのアプローチです(Ex.8)。

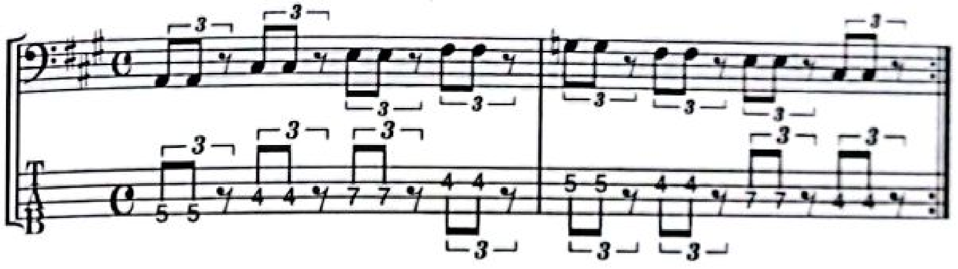
2拍目オモテの休符とクリックが、がっちりと噛み合ってシンクロするように注意しましょう。3拍目ウラの休符もしっかり意識します。

これは、本来の4/4のシャッフルの譜面の書き方だと、Ex.9ようになります。3連符の3つ目が休符のパターンです。Ex.7で行なったように、弾き続けながら視線をEx.8とEx.9を行ったり来たりさせて、Ex.8を見ながら弾いても、Ex.9のフィーリングが感じられるようにします。

CamScannerでスキャン

Ex.8

CD 2 09

Ex.9

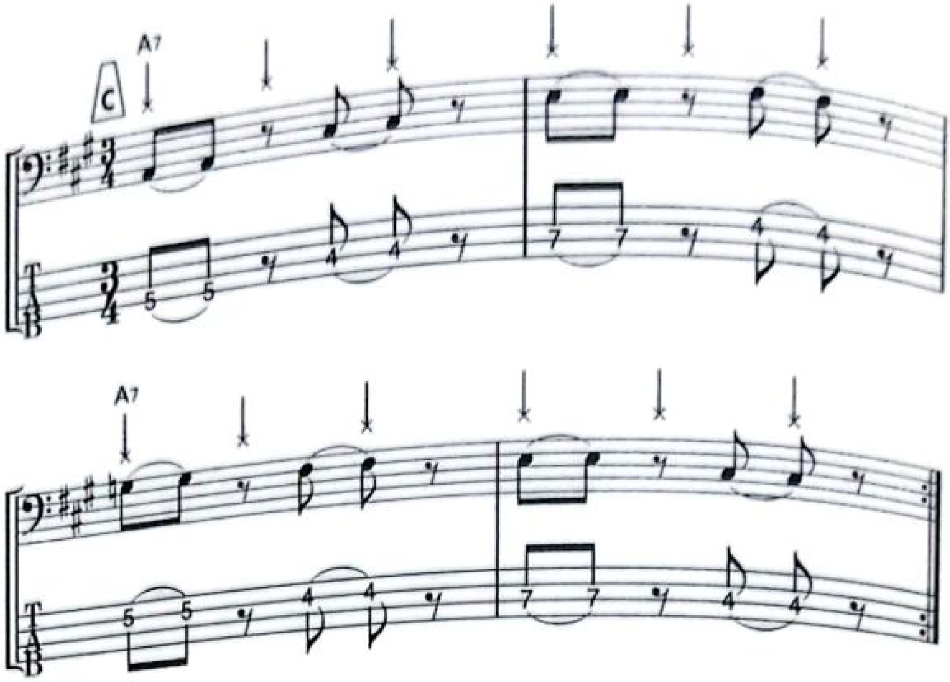


できるようになってきたら、課題グルーヴと交互に弾きましょう。

次は、Ex.8の8分音符2個をタイにしたアプローチで行なってみます。

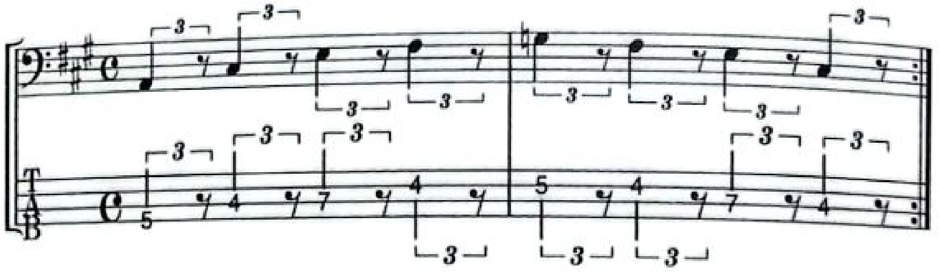
Ex.10

CD 2 10



本来の4/4のシャッフルの書き方だと、次のEx.11のようになります。3連符の3つ目が休符のパターンです。ここでも、Ex.10を弾き続けながら視線をEx.11と行ったり来たりさせて、Ex.11を見ながら弾いても、Ex.9のフィールが感じられるようにします。

Ex.11



CamScannerでスキャン

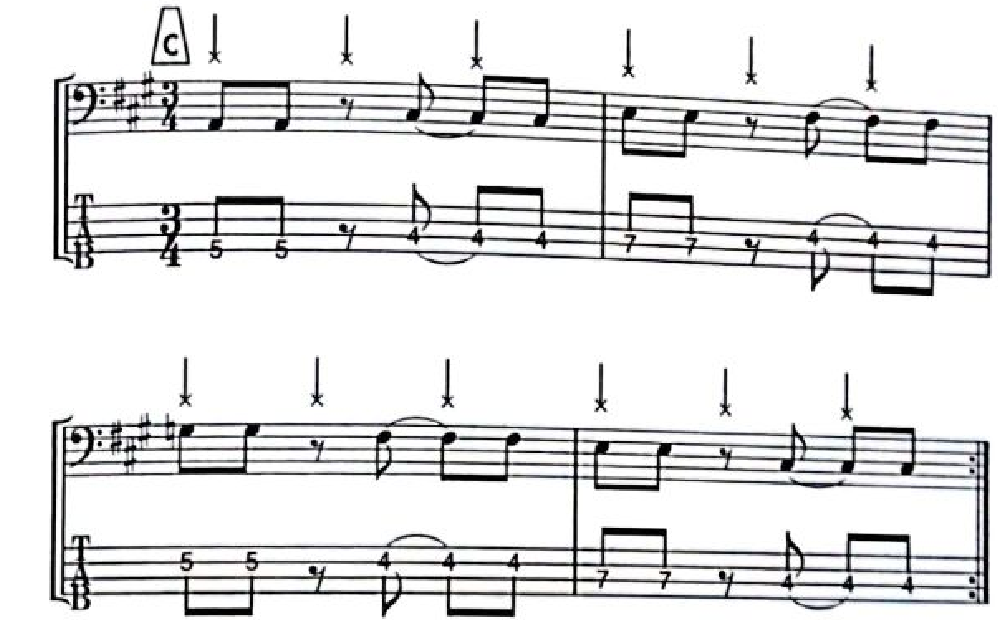
できるようになってきたら、課題グルーヴと交互に弾きましょう。課題グルーヴよりも音数が少ないですが、課題グルーヴのフィールを頭の中で感じながら、このフレーズを弾きましょう。課題グルーヴで弾いていた3連符3つ目を、休符で表現するつもりで。

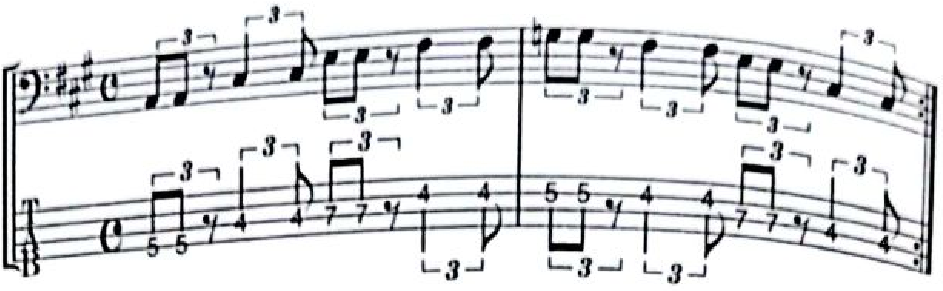
これがいい感じで弾けるようになると、シャッフル・フィールの曲でなるべくシンプルなウォーキング・ベースを弾きたい時に役立ちます。基本的には4分音符を弾いているのですが、3連符3つめの休符があることでシャッフル・フィールがしっかり出てきます。ミディアム・テンポのスウィング・フィールの曲でも使えます。

アプローチ③

次のEx.12は前半がEx.9、後半がEx.8と同じようなフレーズです。

Ex.12

CD 2 11

本来の4/4のシャッフルの譜面の書き方だと、Ex.13のようになります。Ex.7~11と同じく、弾き続けながら視線を譜面の間で行ったり来たりさせて、Ex.13を見ながら弾いても、Ex.12のフィールが感じられるようにします。

Ex.13

できるようになってきたら、やはり課題グルーヴⓐやEx.8と交互に弾きましょう。

また、休符をなくして音をつなげると次のEx.14のようになります。

Ex.14

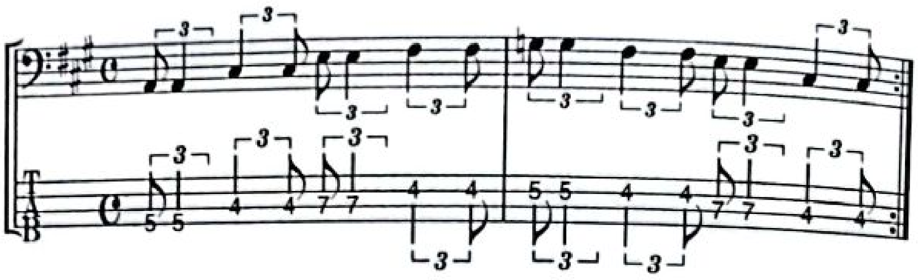
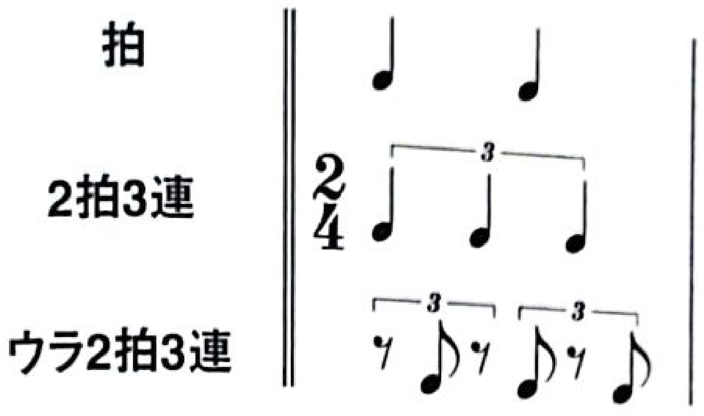
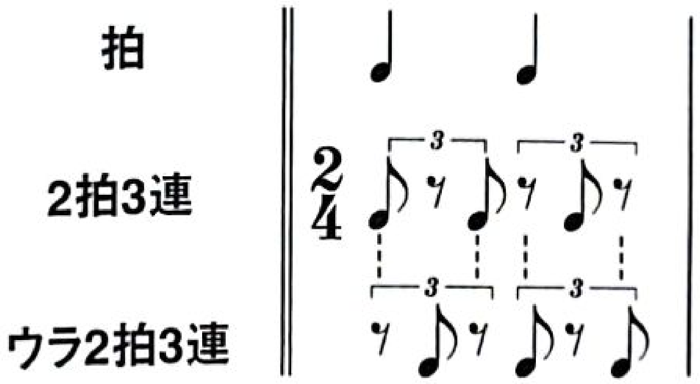
CD 2
12

ちなみに、Ex.12&13のフレーズは、「ウラの2拍3連」を含んだフレーズです。ウラの2拍3連は、普通の2拍3連の「ウラの位置」に音符がきます。次の図1のような関係にあります。

図1



拍ごとに区切って書き直すと次のようになります。

図2



こうして見ると、2拍3連の1拍目と2拍目を入れ替えると、ウラの2拍3連になっているのがわかりますね。また、ウラの2拍3連は「2拍目から始まる2拍3連」だ、とも言えます。

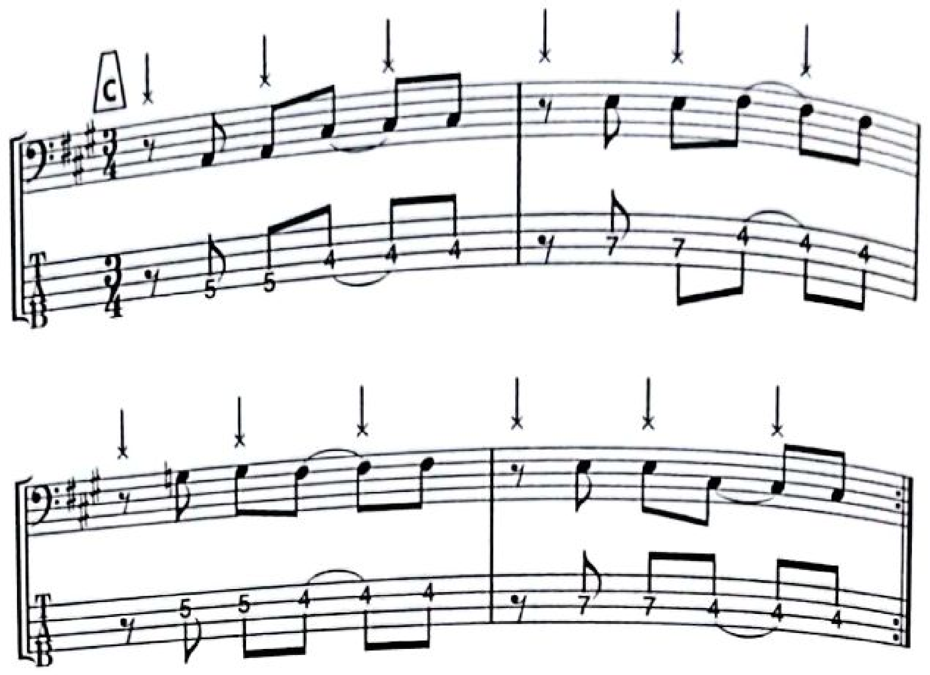
CamScannerでスキャン

アプローチ④

Ex.12を少し変形させた、1拍目オモテが休符のパターンが、Ex.15です。

Ex.15

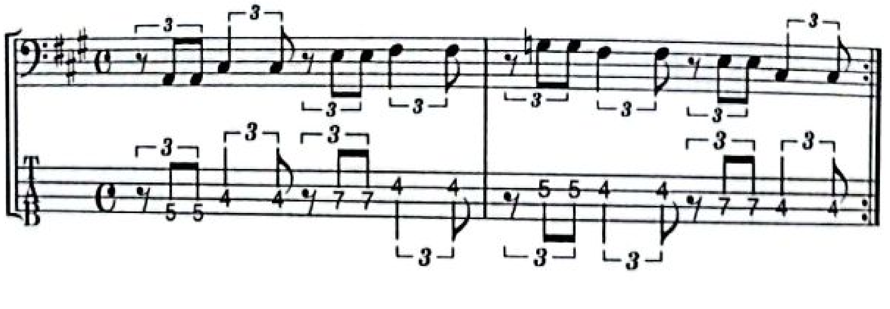
CD 2 13



1拍目ウラから2拍目ウラまで音が3つ連続するところは、テンポを上げていくと1フィンガー(ダウン・ピッキング)では弾きにくいかもしれませんが、できるだけ1フィンガーで弾いてください。

本来の4/4のシャッフルの譜面の書き方だと、Ex.16のようになります。

Ex.16



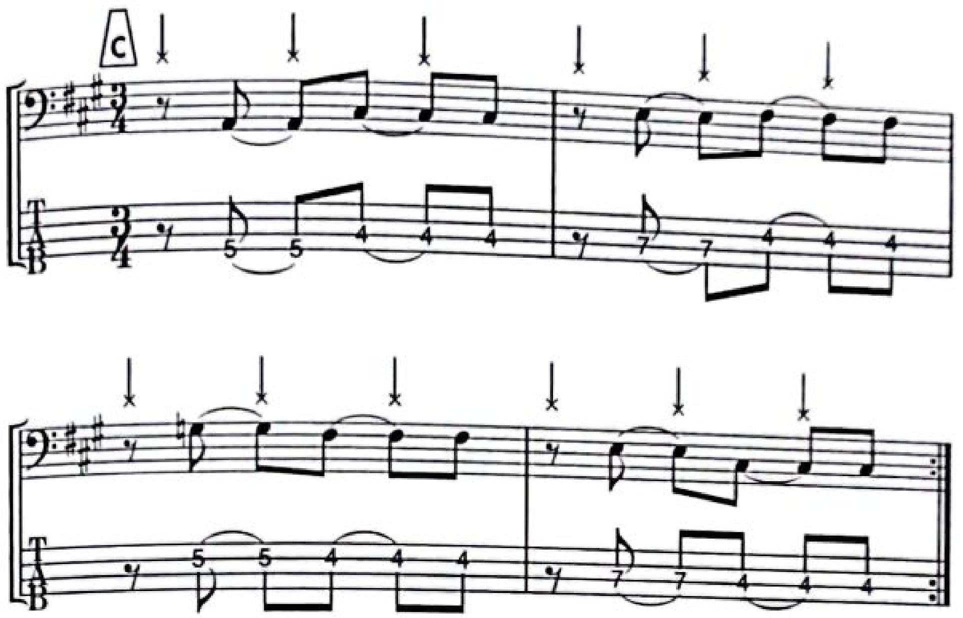
CamScannerでスキャン

このフレーズの背後にも、ウラの2拍3連があるのがわかりますか？ 慣れてきたら、課題グルーヴⓐと交互に弾きましょう。

ここまでできたら、ウラの2拍3連そのものを弾いていきましょう。Ex.16の1拍目ウラ～2拍目オモテをタイでつないだフレーズ、というとらえ方でやってみます(Ex.17)。

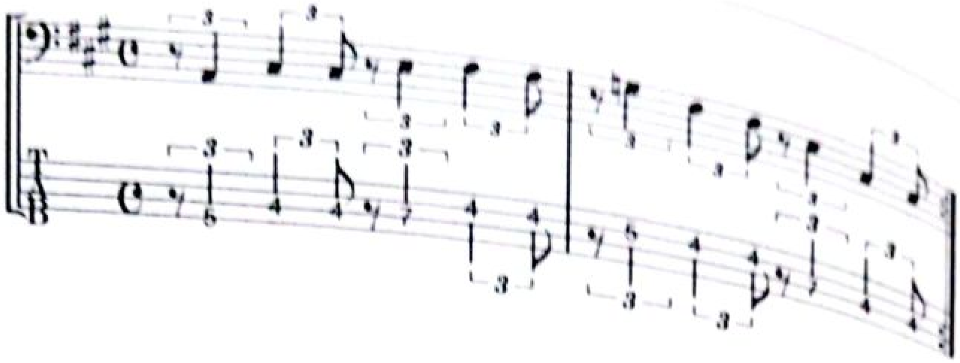
Ex.17

CD 2 14



はじめのうちは、Ex.15と交互に弾きましょう。Ex.15の感じをオーバーラップさせながら、安定したリズムで弾けるようにしていきます。

本来の4/4のシャッフルの譜面の書き方だと、次のようになります(Ex.18)。

Ex.18

ここも慣れてきたら、課題グルーヴⓐやEx.12と交互に弾きましょう。それらを弾きながら、その背景にこの「ウラ2拍3連」を感じることができますか？ これ、すごく大事です。

シャッフル・グルーヴを弾く時の最大のポイントは、常にこのウラの2拍3連を感じながら弾くことです。表面的にはフレーズにウラ2拍3連が入っていなくても、ウラ2拍3連のノリを感じながら弾くことでグルーヴがまったく変わってきます。とても重要なポイントです。

シャッフル・トレーニングのやり方をまとめましょう。

はじめはハネない3拍2連、1拍半を弾いていきます。3連符はどこにもありません。この1拍半は、♪が3つ等間隔で並んだ長さです。リズムの感じ方をシフトすると、この1拍半を1拍として感じます。この新しい1拍はもともと1拍半なので、当然♪×3の長さです。

このようにして、1÷3＝0.333……という、あいまいなリズムになりがちなアプローチを使わずに、均等な3連符を弾くのです。これが基本です。

『Training 6～タイム・チェンジ2（P.185）』で、奇数で動くというアプローチを紹介しました。これは、3連系ではないリズム、つまり2とか4とかの偶数がユニットになったリズムの中で、グルーヴに立体感を出すアプローチでした。

いっぽう、シャッフルは3連系リズムです。3という奇数がユニットになっています。3拍2連のアプローチは、3連符をふたつずつのまとまりで感じて

いるのと同じことです。つまり、奇数系のリズムでは偶数で動くというアプローチによってグルーヴに深みが生まれるわけです。

さらにそこに、ウラ2拍3連のノリをオーバーラップさせます。ウラ2拍3連は、バックビートから始まる2拍3連です。ほとんどのポピュラー音楽と同じく、シャッフルはバックビートに重心があります。ウラ2拍3連のノリを感じながら弾けば、自動的にバックビートに重心がきます。「バックビートにアクセントをつける」のではなく、「バックビートからリズムが始まる、バックビートで歩く」のです。

これが、一般的には知られていない、シャッフルをグルーヴさせまくるための秘密です。

新しいリズム感覚は、1日や2日では肉体化しません。じっくり取り組んでください。少なくとも1日15分以上、毎日1ヵ月以上は続けてください。いろんなフレーズに手を出したくなると思いますが、ひとつのフレーズでシャッフルらしさをつかむことが近道です。いったんつかめば、他のフレーズにも生かせます。

シャッフルの「タイム感」向上トレーニング

ここまでは、「グルーヴ」のトレーニングです。シャッフルをどう感じて弾けばよりグルーヴが出るか、その中身を分解して解説してきました。

ここからは、クリックを今までとは違う場所で鳴らして、さらに揺るぎない「タイム」で安定して演奏できるようにしていくトレーニングを行なっていきます。

くり返しになりますが、効果的なクリック練習のコツは、「クリックに頼らないように使うこと」でしたね。つまり、基本的に「1に鳴らさないこと」です。シャッフルの場合、次の3種類の使い方が効果的です。

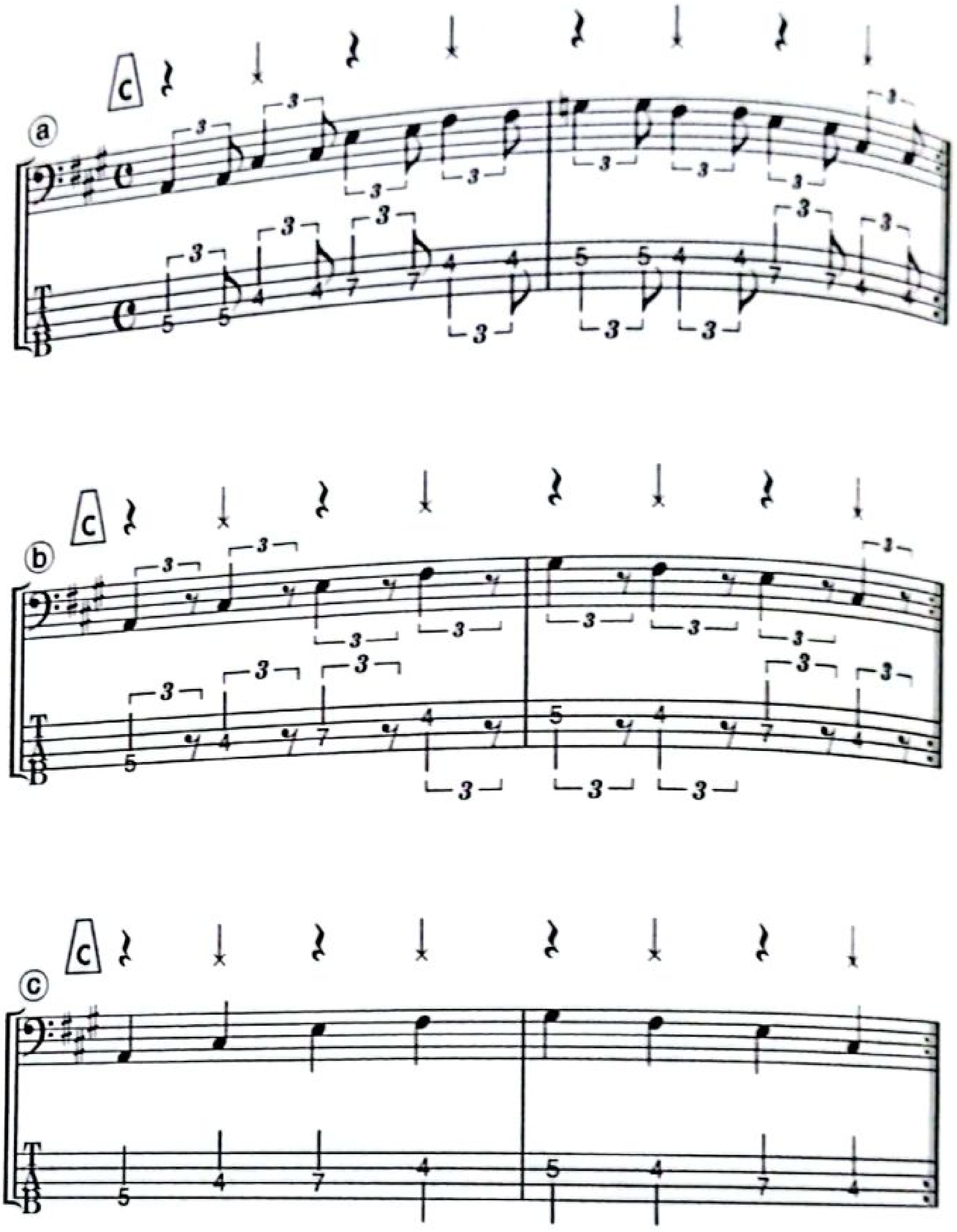
◎Ex.20～バックビートにクリックを鳴らす

行ないたいテンポの半分でクリックを鳴らし、2&4拍目として聴きます。

CamScannerでスキャン

CDトラックでは♩=40で鳴らしています(E.19)。

Ex.19

CD 15

CamScannerでスキャン

ⓐは「課題グルーヴ」と同じフレーズです。クリックのタイミングから2拍3連が始まっているつもりで弾きましょう。はじめは1フィンガーかダウンで。テンポが上がってきたら、2フィンガーやオルタネイト・ピッキングにしてもかまいません。

ⓑはEx.12と同じフレーズです。休符を意識して弾く動きでリズムを感じましょう。

ⓒはⓑの休符をなくしてシンプルな4分音符にしたものです。この状態でも2拍3連や、ウラの2拍3連、課題グルーヴのフィーリングを背景に感じながら弾けるでしょうか？　それができれば素晴らしいです。長い、たっぷりとした、はずむような4分音符になっていることでしょう。

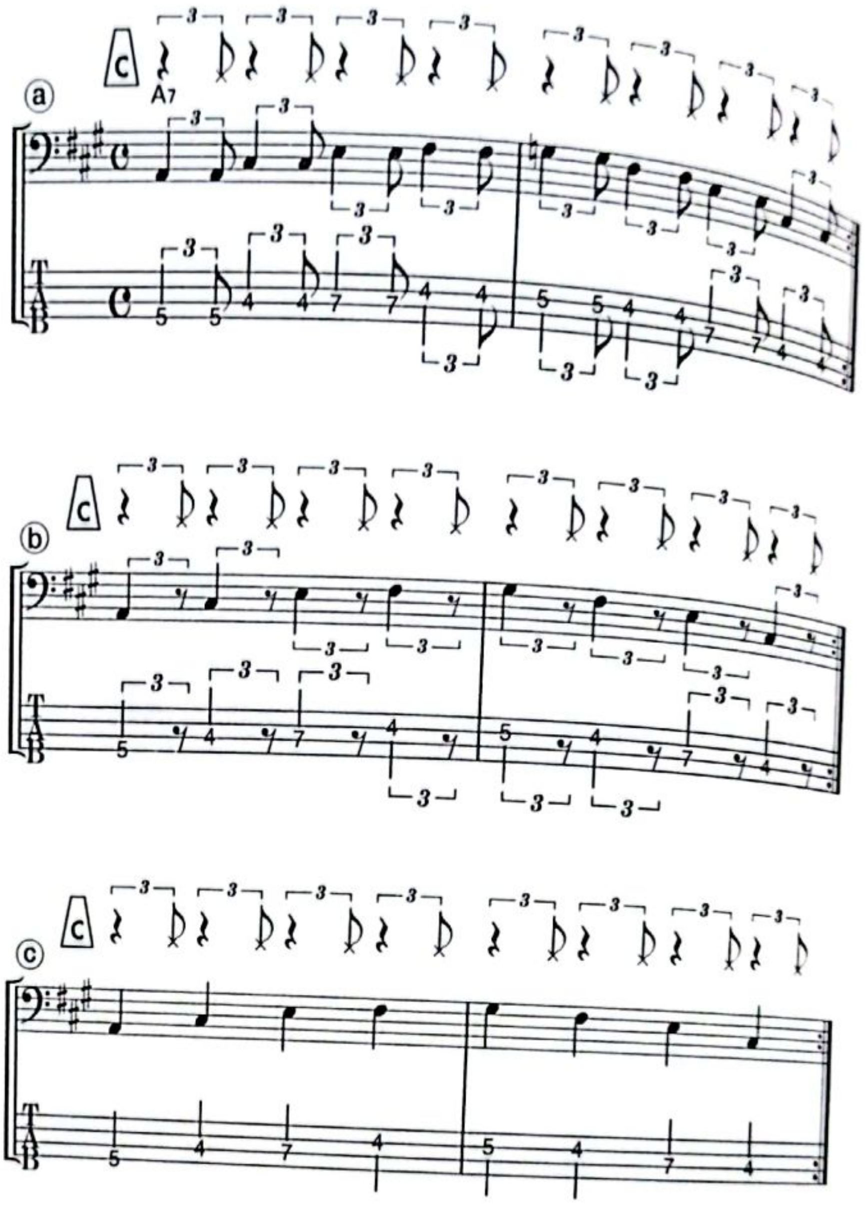
◎Ex.20～3連符の3つめにクリックを鳴らす

クリックを3連符の3つめとして聴きます。CDトラックでは、♩=80で鳴らしています(Ex.20／譜面は次ページ)。

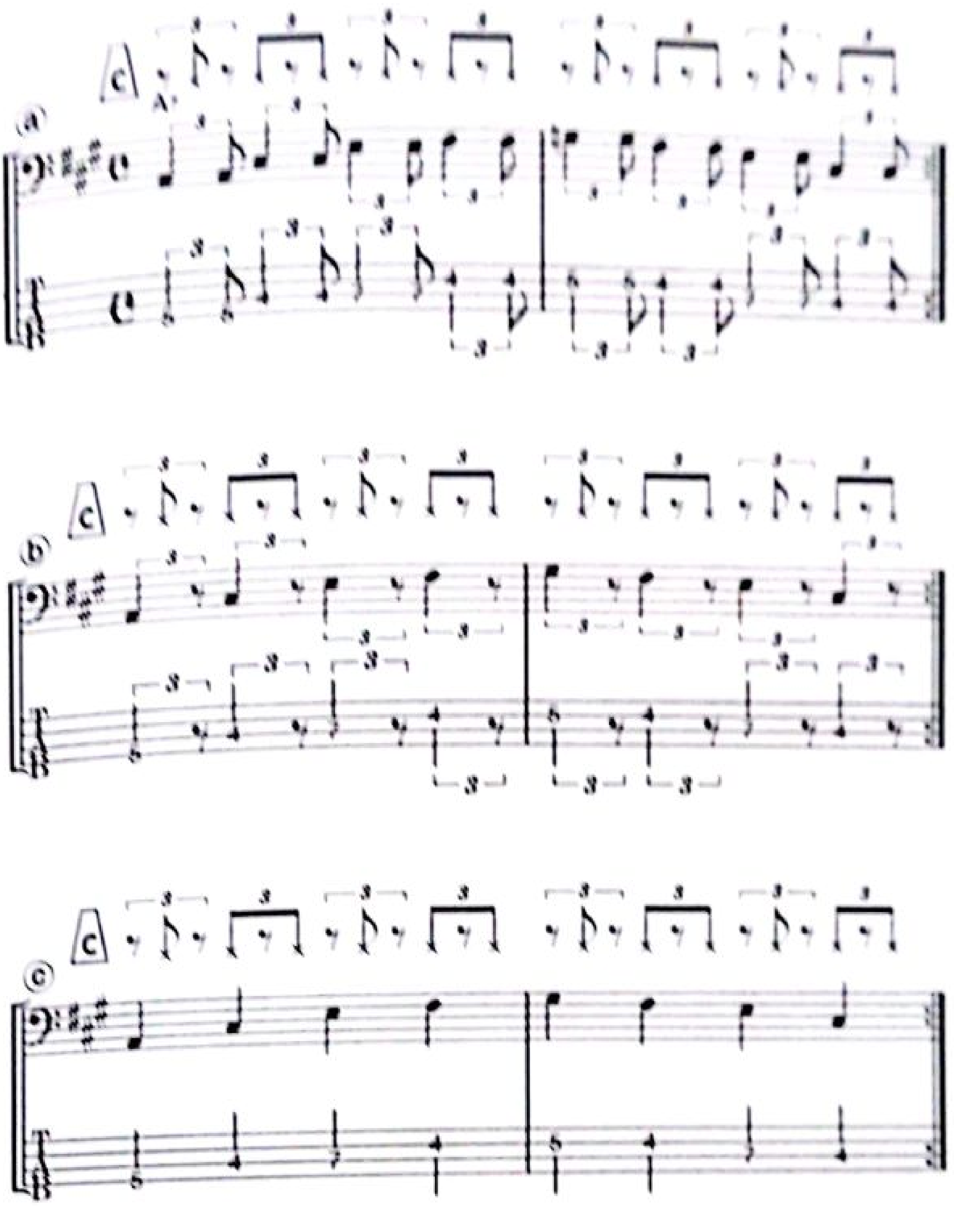
ⓐは「課題グルーヴ」のフレーズを使っており、3連符3つ目でクリックとギアを噛み合わせながらリズムを感じましょう。

ⓑはEx.11と同じ。休符を弾く動きとクリックをリンクさせましょう。

ⓒはシンプルな4分音符です。ⓑとⓒを交互にくり返し、ⓑの感じをオーバーラップさせましょう。

Ex.20

○Ex.21～ウラの2拍3連にクリック

テンポの1.5倍でクリックを鳴らし、ウラの2拍3連として聴きます。これは上級者向けです。CDトラックでは♩=120で鳴らしています(Ex.21)。

Ex.21

ⓐは「課題グルーヴⓑ」(P.221）と同じです。まず譜面をよく見てベー・ラインとクリックの関係をしっかり把握しましょう。必要ならテンポをさに下げて、クリックがベース・ラインと同時に鳴るところと間に鳴るところを意識しましょう。

ⓐでクリックとの関係に慣れたら、ⓐとⓑを交互に弾きます。ⓐでの関係をイメージしながらⓑを弾くのです。

ⓒは、まさにベースとクリックの関係がウラの2拍3連になっていますね。ⓐやⓑと交互に弾きます。ⓐ〜ⓒの間を自由に行ったり来たりしても、クリックとの関係が崩壊しなくなれば大したものです。

慣れてきたら、テンポを上げていき、それぞれ最初から取り組みましょう。最終的には、Ex.19 ♩=80、Ex.20 ♩=160、Ex.21 ♩=240くらいまでできればすごいですね。

◎番外トレーニング〜3連の3つめだけを弾く

もうひとつ、別のクリック練習を教えましょう。クリックは難しくないのですが、弾く場所がトリッキーです。3連の3つめだけを弾くトレーニングです(Ex.22)。

クリックは、♩=40でバックビートに鳴らします。慣れないうちは、♩=80で拍オモテに鳴らしてもかまいません。

ⓐは、3連の3つめだけを弾きます。残りは休符です。フレーズ的には、課題グルーヴの各音を、すべて8分音符ひとつ手前で弾くつもりで弾きます。休符を弾く動きで拍オモテを感じてください。

ⓑは、弾く場所はⓐと同じですが音を切らずに伸ばします。これを、クリックとの関係が壊れないようにしばらく演奏し続けることができれば、あなたのシャッフルのリズム感はかなりレベルが高いということです。

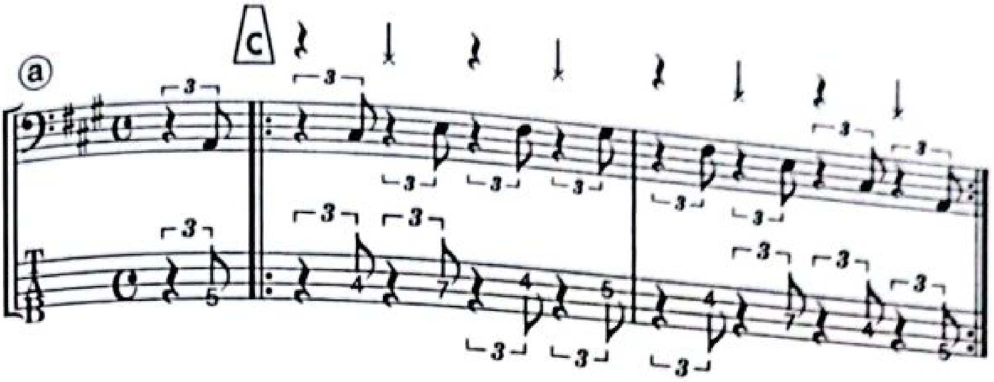
ⓒは普通に弾いたものです。ⓐ〜ⓒを交互に弾いて、ⓒの時にもⓑを感じながら弾けるようにしましょう。

CamScannerでスキャン

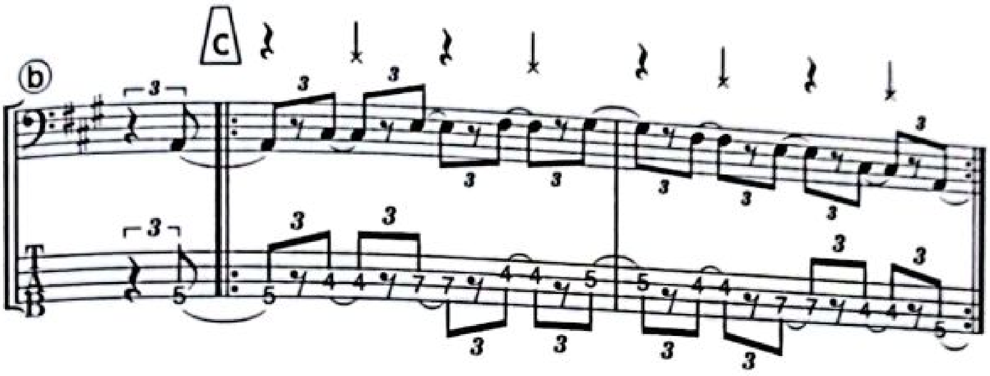
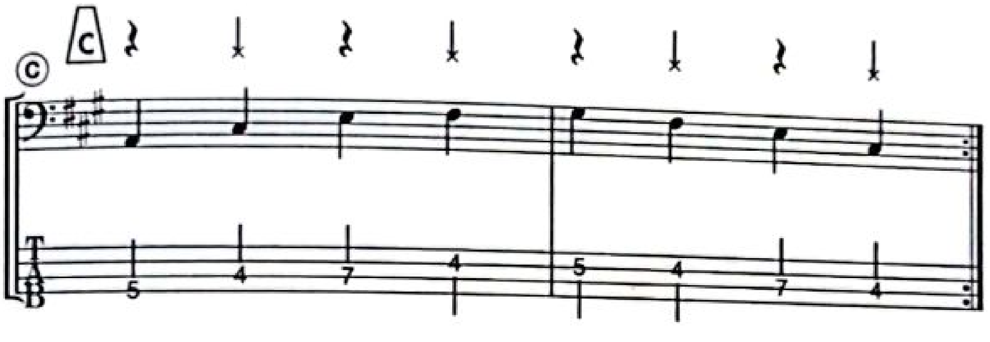
Ex.22

CD 2 18

ⓐ



ⓑ



ⓒ

CamScannerでスキャン

「スウィング」について

スウィングは、シャッフルと似たハネ系のリズムだとされています。また、スウィングはグルーヴと同じような意味として使われたり、ジャンル名（スウィング・ジャズ）にも使われたり、リズム・フィールの名前としても用いられる言葉です（基本的にジャズの多くはスウィング・フィールだと言われ、日本では同じことを「4ビート」と言ったりしますが、これは和製英語です）。

さて、このスウィング、一般的には「スウィング＝3連」だと説明されていることが多いですが、それは間違いです。シャッフルは「完全に」3連グルーヴです（まれに、付点8分＋16分音符という「3:1」のハネ方をする場合もありますが）。いっぽうスウィングは、3連ノリも含んでいるけれど、もっと柔軟で多様なグルーヴなのです。

例えばミディアム・テンポのスウィングは、シャッフルに似て3連符を基準に演奏されることも多いですが、ストレートな8分や16分も自由に使います。スロー・テンポだと付点8分＋16分音符というハネ方で演奏されたり、途中でソリストやバンド全体が倍テンで演奏する場合もあります。特にビ・バップ以降は、アップテンポだとほとんどハネないか、完全にストレートな8分で演奏されることも多いのです。ただ、ストレートな8分であっても、超スウィングしている演奏はいくらでもあります。つまり「ハネていなくても、スウィング感は出る」ということ。それも「スウィング」なのです。

このスウィング感を出すには、「フォーワード・モーション」や「3で進む」、「1拍半で動く」、「ウラとオモテをタイム・チェンジ」という感じ方をすることです。そうすれば、ハネなくてもスウィングした演奏になるのです。

3拍4連シャッフル・トレーニング

ここまでのシャッフル・グルーヴのトレーニングの大部分は、僕がまだ学生の頃にジョニー野村さんから学んだことをもとにしていますが、今でもジョニーさんに会うたびに新たな学びがあります。最近教えてもらった新たなトレーニングは、僕が知っているかぎり、現時点で最強のシャッフル・ト

レーニングです。これを行なえば、強力なグルーヴが生まれます。実際に僕も感動しました。

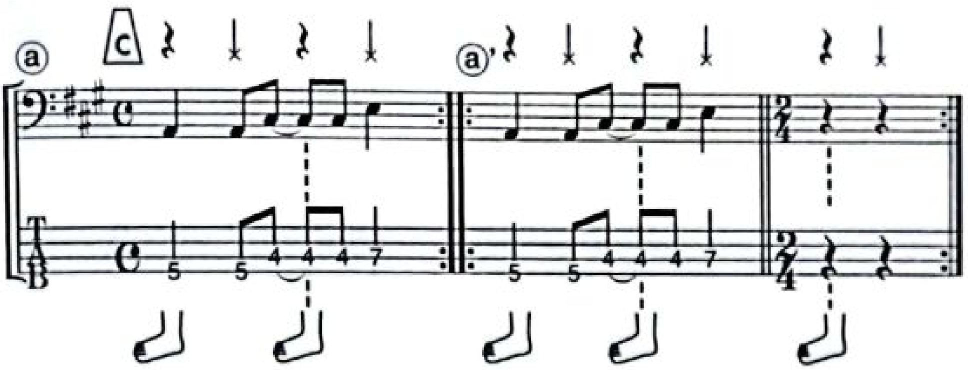
「すごいだろ？　あんまり教えない方がいいよ！ みんなうまくなっちゃうから！ ガハハ！」とのことでしたが(笑)、ジョニーさんの人間性に照らし合わせれば、これを広めるのも僕の大事な役割だと思うので、ここで簡単に紹介します。

このトレーニングは3拍4連を使います。3：4のポリリズムです。3拍4連を図解してややこしくするよりも、まずはトライしてみましょう。

まず♩=80でクリックをバックビートに感じながら、Ex.23のⓐを弾きます。ロック、ポップス、8ビートの曲をやっているつもりで弾きましょう。足マークでは足をタップします。

Ex.23

CD 2 19

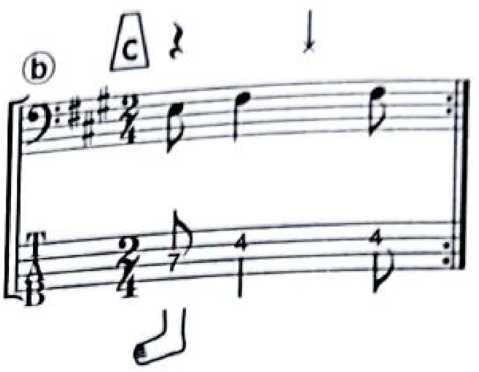


次にⓐに2拍の休符を追加したⓐ'を弾きます。「4/4＋2/4」で、トータルで6拍子のサイクルに慣れてください。さらに足マークで足をタップします。フレーズ全体が3というサイクルで動くのを感じてください。

続いて2拍子のEx.24のⓑです。♩=80でクリックをバックビートに感じ、足マークで足をタップします。

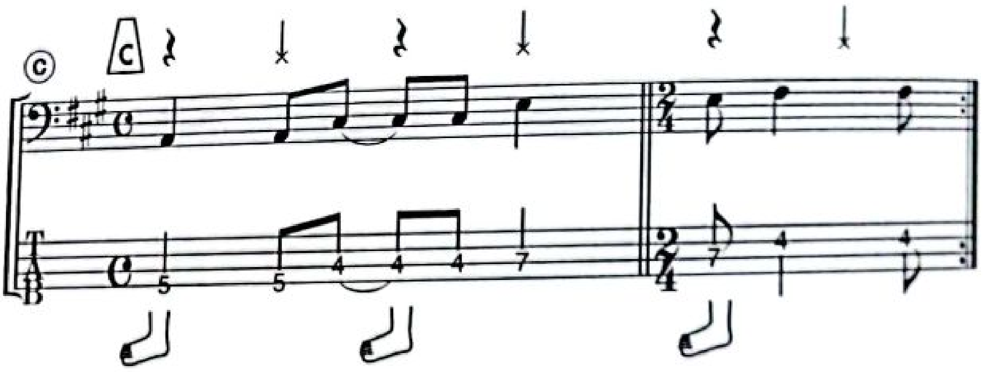
CamScannerでスキャン

Ex.24

CD 2 20

Ex.24もできたら、ⓐ'の休符部分にⓑを入れます。「4/4+2/4」で、トータルで6拍子です(Ex.25)。

Ex.25

CD 2 21

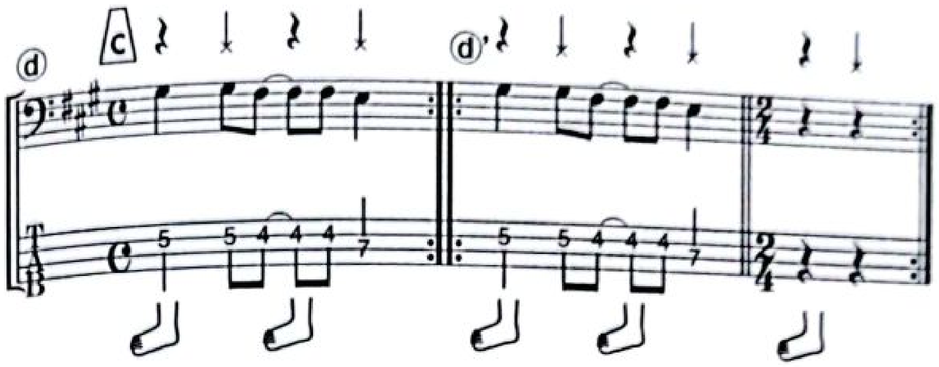


さらに足マークで足をタップします。フレーズ全体が3というサイクルで動くのを感じてください。

Ex.23~25と同じやり方で、次のフレーズを練習します。♩=80でクリックをバックビートに感じながらⓓを弾きます(Ex.27)。

Ex.26

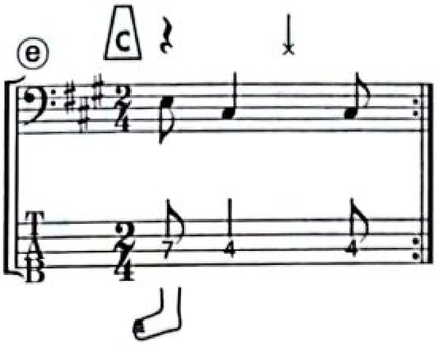
CD 2 22

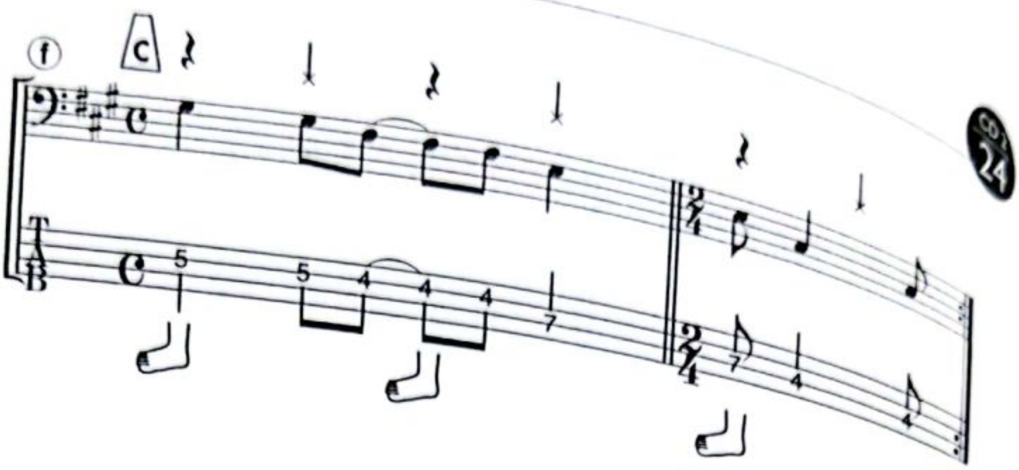


そして次にⓓに2拍の休符を追加したⓓ'を弾きます。足マークで足をタップし、やはり全体が3というサイクルで動くのを感じます。

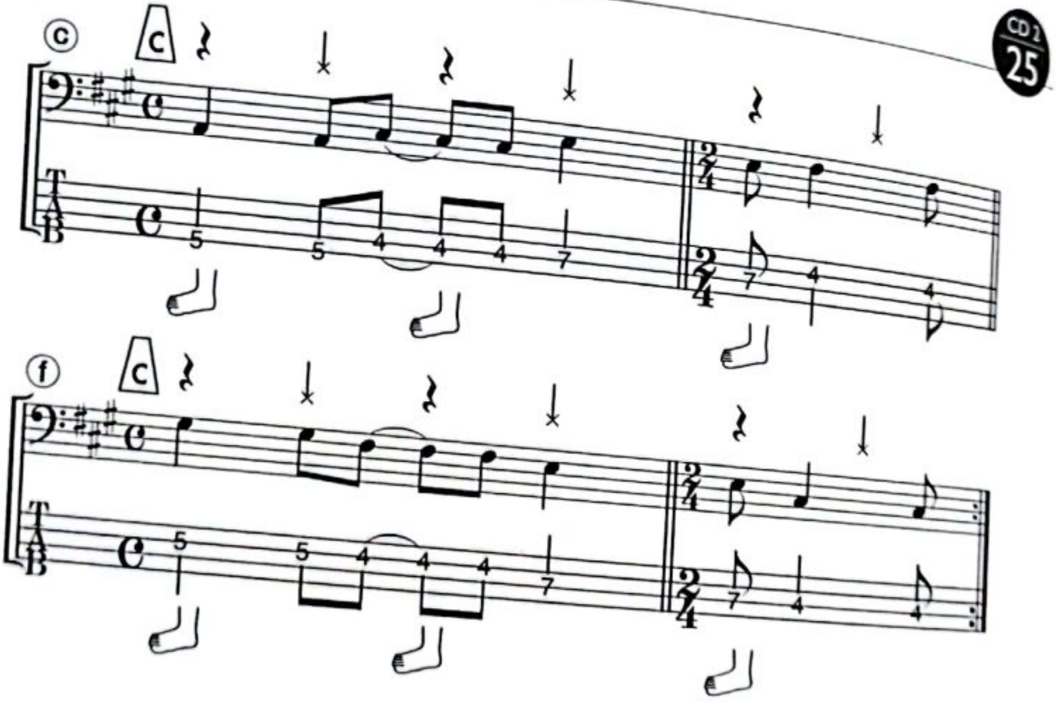
続いてEx.27を弾きます。♩=80でクリックをバックビートに感じます。足マークで足をタップします。これはEx.24と同じリズムですね。

Ex.27

CD 2 23

ⓓ'の休符部分にⓔを入れます。組み合わせたものがEx.28です。

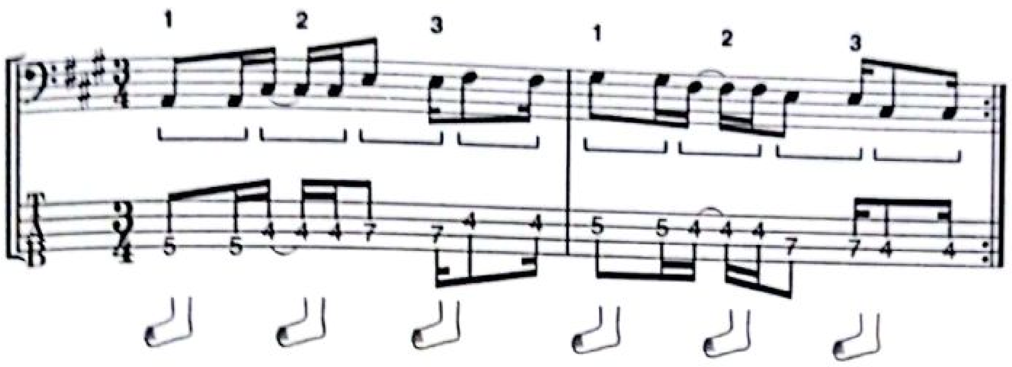
Ex.28

さらに足マークで足をタップします。フレーズ全体が3というサイクルで動くのを感じてください。

では、Ex.25ⓒとEx.28ⓕをつなげて弾きます(Ex.29)。

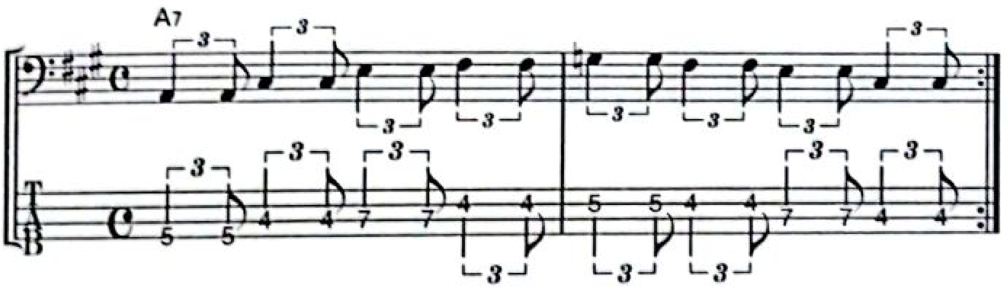
Ex.29

このフレーズの8分音符を、16分音符に変換して書き直したEx.30を見て

CamScannerでスキャン

みてください。

Ex.30

1小節が3拍で進んでいる中で、フレーズはギア3つというかたまりが4つあるのがわかりますね。3拍4連です。これ、下の課題グルーヴと同じフレーズを、違うタイムで感じている、ということがわかりますか？

課題グルーヴ



でも、課題グルーヴの譜面を見ながら普通にやるのと、Ex.30を見ながら3拍子としてやるのでは全然違うグルーヴになりますね。Ex.31の方が、ウネりにウネりまくります。これはもう本当に強力です。

これが3拍4連でシャッフル・グルーヴを感じるトレーニングの基本です。応用の仕方はたくさんありますから、理解できた人は自分でもいろいろやってみるとよいでしょう。

CamScannerでスキャン

＊　＊　＊

ずいぶんと時間とページを割いてシャッフル・グルーヴを見てきました。シャッフル／3連系リズムを、しっかりしたタイムでグルーヴできるようになると、ハネないリズム、たとえば8ビートのグルーヴにも、もっと深みが出てきます。そして3で動く感じは、次に出てくる16分音符等のグルーヴでも重要なのです。

Training 8

16分音符系のリズムとグルーヴ

本章の目的

1. 16分音符は難しいという思い込みをなくす。
2. 16分でのウラの感覚を、1拍単アプローチで実践し、身体に取り込む。
3. クリックに合わせたトレーニングで、16分のタイム精度を上げる。

16分音符が入ったグルーヴを、日本では16ビートと呼ぶこともありますが、これは和製英語で、特にドラマーがハイハットで16分音符を刻む場合を指すことが多いようです。しかし、ハイハットが刻んでいるのが8分音符（8ビート）でも、キックやスネアのパターンが16分音符を多用していたり、ベースやギターやピアノなどのフレーズが16分音符を多用する曲はたくさんあります。これらの曲は、（少なくとも）16分音符というギアで感じる必要があります。

本書では、このような「ギア・ノート＝16分音符」というリズムを、16ビートとは言わず、全部まとめてストレート・ファンク・グルーヴと呼ぶことにします。ジャンルとしてのファンクという意味ではなく、フレーズの方向性の名前だと思ってください。ストレート・ファンク・グルーヴは、ロック、ファンク、R&B、ソウル、ポップス、ヒップホップなど多くのスタイルの音楽で使われます。

CamScannerでスキャン

ストレート・ファンク・グルーヴでのタイム

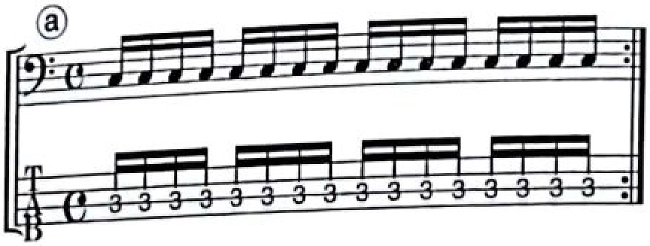
では、まずタイムの面を見ていきましょう。そして、ギア＝16分音符に慣れることから始めます。やはりカンマや拍ではなく、ギアでリズムを感じましょう。

◎16のギアとフォーワード・モーション

ストレート・ファンク・グルーヴのフレーズを弾く時は、これ(Ex.1ⓐ)を背景に感じるのが基本です。クリックを♩＝80で鳴らし、拍のオモテを感じて弾いてみましょう。

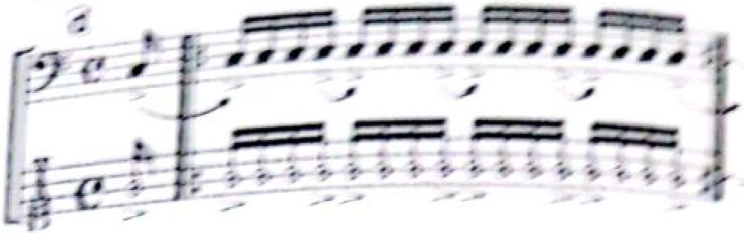
Ex.1ⓐ CD 2 26

CD Time 00:00～



これを次のEx.1ⓑように、拍のオモテにアクセントをつけて弾いてみてください。

Ex.1

CD Time 00:22~

前に進む感じ……「フォーワード・モーション」ですね。4つめの16分音符は、拍の最後の音ではなくて、次の拍とつながっていると感じながら弾く。アクセントをつけなくても、前に進む感じが出ます。ここまでは、とても単純なので理解できたと思います。以降、この16のプライマル・ポアをもとに、さらに16分を身につけるトレーニングをしていきます。

16分音符は難しい？

「16分音符が入ったフレーズは難しい」「16分音符は細かい・速い」と思っていませんか？ そんなことありません。それは思い込みです。コンセプト編で説明した、「譜面を見る時の目の錯覚」です。確かに、16分音符が入った譜面は、見るからに難しそうです。

「細かい、速い」と思うと、実際以上に難しく感じてしまいます。そして「難しい」と思うと、自動的に体が緊張します。リキんでしまうと余計にうまく弾けません。その結果、「ほら、やっぱり16分音符は難しい」という思い込みがさらに強くなります。

この悪循環から脱け出すために、まずは16分音符に対するリズムのコンセプトを変えていきます。「16分音符も他の音符も変わらない」「リラックスして、ゆったりと16分音符を感じることができる」という認識を持つために目の錯覚を利用します。「あれ？　簡単そう！」と思えるように譜面を書き換

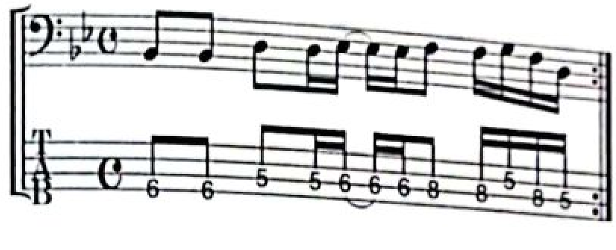
え、「16分は難しい」という呪縛から逃れるのです。

譜面のズームアップで簡単に

課題グルーヴを見ながら弾いてみましょう。B♭のロック、ファンク、ポップス系のベース・ラインです。

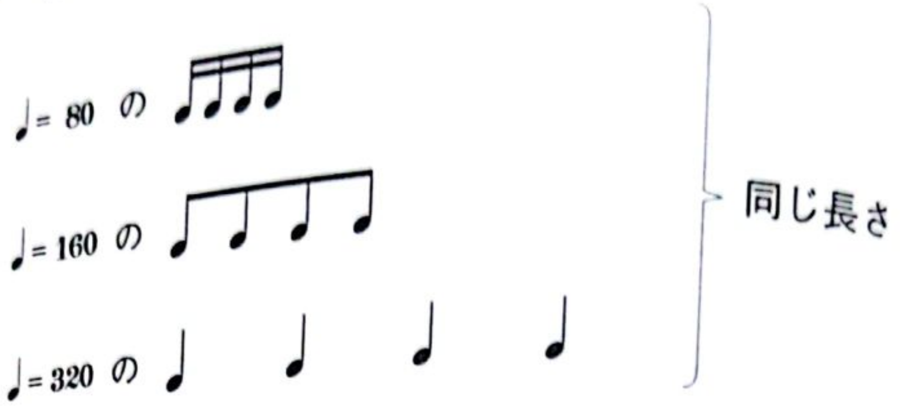
課題グルーヴ

CD 2 27



真ん中からあとがややこしそうに見えますね。さあ、譜面を書き換えて、「難しそう」を「簡単そう」に変える錯覚を起こしてみましょう。

たとえば、♩=80で16分音符を弾いた長さは、♩=160で8分音符を弾いた長さ、♩=320で4分音符を弾いた長さと同じです(図1)。

図1

この原理を使って譜面を書き換えます。

つまり結論から言うと、譜面が細かくて、ごちゃっとしていてわかりづらい時は、細かい音符を長い音符に変換して書き直すのです。

精密機器のIC回路や、遠くにあるビルの細部は、ごちゃっと見えてわかりづらいですよね。そんな時は、顔を近づけたり、ズームレンズで拡大して見ると、ディテールがハッキリわかります。

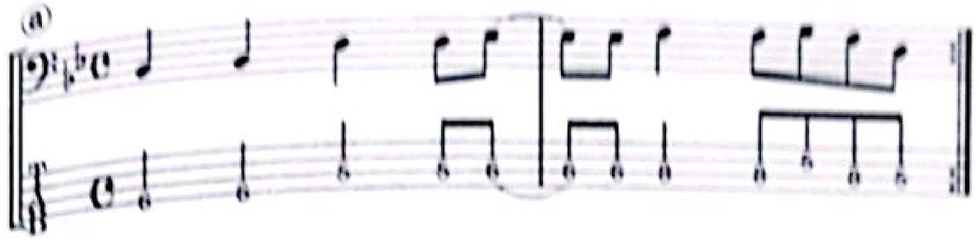
これからやるのもそれと同じ。だから、これを**「譜面をズームアップする」**と呼んでいます。

◎譜面ズームアップの方法

課題グルーヴの16分音符を、8分音符に変換してズームアップしたのがEx.2ⓐです。課題グルーヴの1小節は、この書き方だと2小節になります。

Ex.2ⓐ

CD 2 28

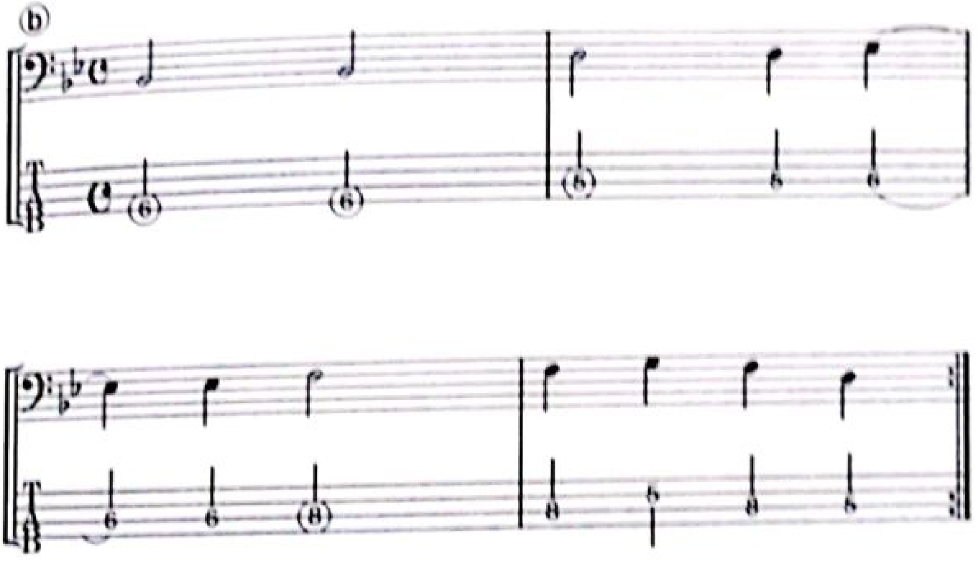


だいぶ簡単そうに見えますね。譜面の見た目に「だまされて」、フレーズに対する認識が変わったのです。

さらにズームアップして、課題グルーヴの16分音符を4分音符に変換したのがEx.2ⓑです。この書き方だと4小節になります。

Ex.2ⓑ

CD 2 28

CD Time 00:10~

これだともう、めちゃくちゃ簡単そうに見えます。でも、音符を置き換えただけで、音符同士のリズムの相対的な関係は同じです。

CamScannerでスキャン

「でも……ただ単に「簡単そうに見える」だけのために、いちいち書き直すのは面倒……」って？　実は他にも、ズームアップした譜面を見るメリットがあります。

課題グルーヴを見ながら弾くと、「パッと見、ごちゃっとしてわかりにくい」ので、特にオモテ以外の16分音符を弾く時に「なんとなくこの辺」という意識で弾きがちです。当然、いい加減なリズムになります。

でもEx.2ⓐやEx.2ⓑを見ると、それらの位置が見た目としてわかりやすいですよね。だから「一音一音ていねいに正確に弾こう」とするし、実際そうなります。

これが、目の錯覚を使って、わざと自分を騙して認識を変える方法「譜面のズームアップ」の素晴らしい効果です。

僕はこれをいろんなフレーズに当てはめて練習しましたが、めちゃくちゃ役立ちました。絶対行なうべきです。すぐに五線譜を用意して、自分のお気に入りのフレーズを片っ端からズームアップして書き直してみましょう。きっといろいろな発見がありますよ！

見えないギアを見える化する

『Concept 4　音符と歯車』(P.35〜)で「ギア」の話をしました。そのギアは、譜面には書かれていないことも多いです。そこで、先ほどのEx.2ⓑにギアを書き込んで、全部見えるようにしてみましょう。課題グルーヴのギア・ノートは16分でしたが、Ex.2ⓑは課題グルーヴの16分を4分に変換しているので、ここでのギアは4分です。

◎ギアをすべて弾いていく

♩＝120でクリックを4分音符として感じ、はじめは1フィンガー（ダウン・ピッキング）で、次のEx.2ⓒを弾きます。

Ex.2⑥

29

うまく弾けない場合は、さらに遅くしてもかまいません。安定したリズムでできるようになったら、少しずつテンポを上げ、♩=220くらいまではできるようにしましょう。速くなってきたら、2フィンガー（オルタネイト／ダウンアップ）で弾いてもかまいません。ただ速く弾くことよりも、一音ずつていねいに弾くことの方が何倍も大事ですから、それには注意します。

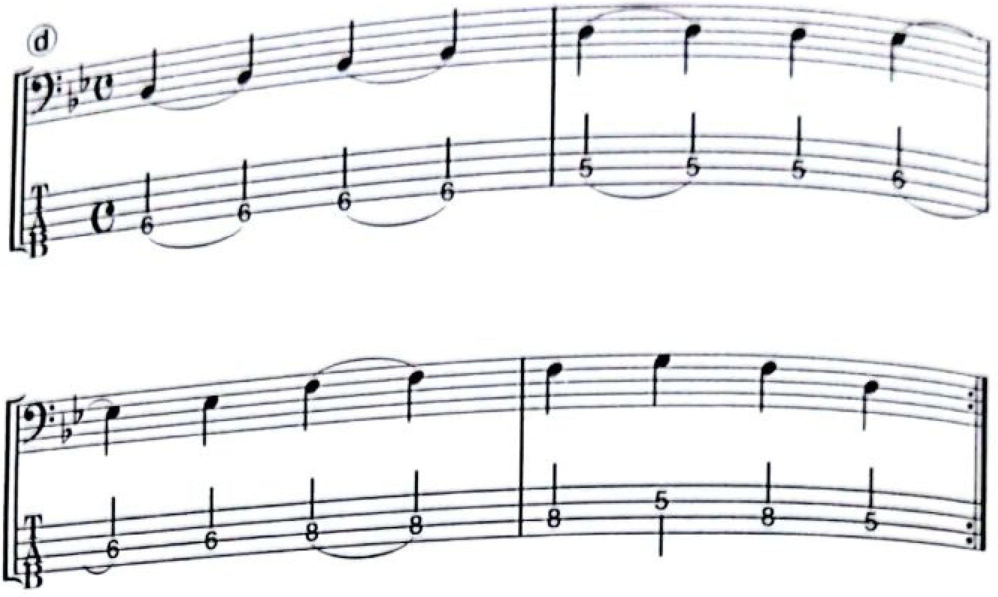
♩=220に慣れたら、そのまま今度は♩=55でクリックを各小節に1回だけ鳴らすものとして練習します。まずは1拍目だけに鳴らして行ないます。それにも慣れたら3拍目だけ、4拍目だけにしていき、それもこなせるようになったら、テンポを上げていきます。

◎音符を省いてもギアを感じ続ける

ギアを全部安定して弾けるようになったら、再び♩=120でクリックを鳴らし、4分音符として感じながら練習します。Ex.2⑥は、見ての通りEx.2⑤の音をいくつかタイでつないでいます。

CamScannerでスキャン

Ex.2ⓓ

CD 2 30

慣れたらⓒとⓓを交互に弾き、ⓒでギアを全部弾いている感じをⓓにオーバーラップさせます。

これ、課題グルーヴと同じフレーズになっているのはわかりますか？

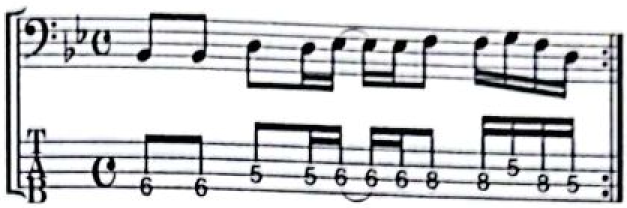
安定したリズムでできるようになったら、少しずつテンポを上げ、♩＝220くらいまではできるようにしましょう。速くなってきたら、2フィンガー(ピック弾きならオルタネイト、スラップならサムピングのダウンアップなど)で弾いてもかまいません。

♩＝220に慣れたら、そのまま今度は♩＝55でクリックを各小節に1回だけ鳴らすものとして練習します。まずは1拍目だけに鳴らしてやります。慣れたら、3拍目だけ、4拍目だけ、というように鳴らす位置をズラしていきます。そしてやはり慣れたらテンポを上げていきます。

◎もとの譜面を見て演奏してみる

ここまでできたら、もう一度、課題グルーヴのもとの譜面を見て弾いてみましょう。最初はゆったりとしたテンポで。

CamScannerでスキャン

課題グルーヴ

最初に課題グルーヴを見て弾いた時より、「細かい、速い」という印象は薄まっていますか？　指や手首や腕をリラックスさせつつ、しっかりていねいに弾きましょう。慣れたらクリックをバックビートに鳴らしたり、拍のウラに鳴らして弾きます。

どんなフレーズでも、まずこの方法で練習すると、拍ではなくギアで感じて弾くことができるようになるので、「この音符は、なんとなくこのへん……？」というレベルを脱出できます。16分音符が主体のフレーズは、少なくとも16分音符をギアとして感じるのが基本ということをまずは理解してもらえたと思います。

もちろんテンポによって例外はあります。超アップテンポでは難しいかもしれないし、スロー・テンポの場合はもっと細かいギア(32分音符など)を感じた方がいいでしょう。

1拍半アプローチでウラの16に慣れる

ここまでをしっかり身につけていればストレート・ファンク・グルーヴのタイム感覚に慣れてきていると思いますが、それでもまだ「ウラの16分音符はとらえどころがなくて難しい」と感じる人もいるでしょう。

ウラの16分音符を、もっと確信を持って弾く方法はあるでしょうか？　しかも、ただ正確なだけじゃなく、共演者やオーディエンスの腰を動かす、ウ

CamScannerでスキャン

ねるようなグルーヴを出すにはどうしたらいいでしょう？

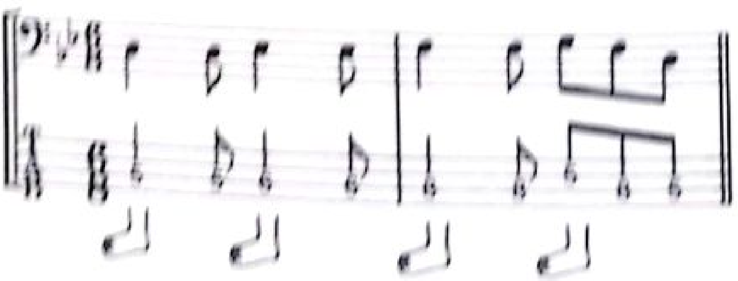
その答えが、「Training 5　ポリリズムと1拍半を使ったタイム・チェンジ」(P.153)で行なった、3拍2連＝1拍半のアプローチなのです。

ウラの16分に1拍半でアプローチ（1）

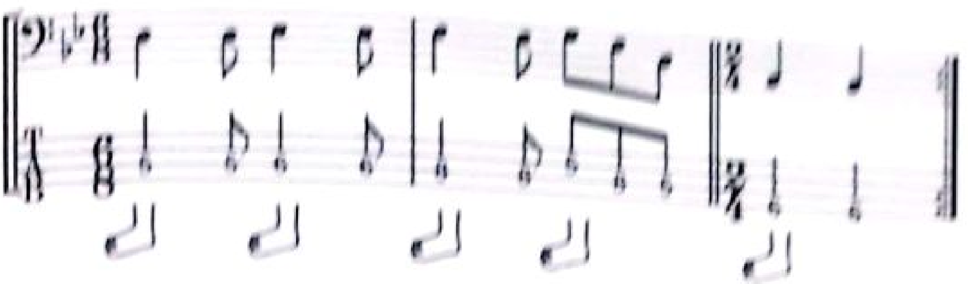
1拍半を活用すると、ウラの16分音符もラクにカンタンに弾けます。課題グルーヴを別の切り口で練習しましょう。

Ex.3のように、最初は6/8拍子として弾きます。慣れたら足マークで足をタップし、シャッフル・グルーヴとしても弾きます。それぞれやり方を忘れていたら、必ず前に戻って練習をやり直してください。6/8はP.153〜、シャッフルはP.215〜で、それぞれ解説しています。

ちなみに、なぜ課題グルーヴの2拍目から始めているか、疑問に思うかもしれませんが、まずはだまされたと思って読み進めてください。じっくり進めていけば、その理由がわかるはずです。

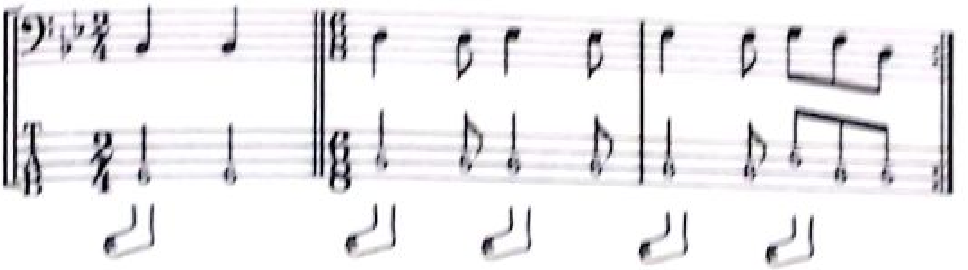
Ex.3　CD 2 31

問題なく弾けたら、Ex.3に2拍追加します（Ex.4）。これが、課題グルーヴの背後に潜んでいるリズム・フレーズです。この弾き方に慣れてください。

Ex.4

CD2 32

Ex.4で追加した2拍を、前に持ってきます（Ex.5）。というより、Ex.4を2/4拍子のアタマから弾き始める感覚です。足マークでは足をタップし、後半の6/8の2小節は、シャッフルのつもりで演奏しましょう。

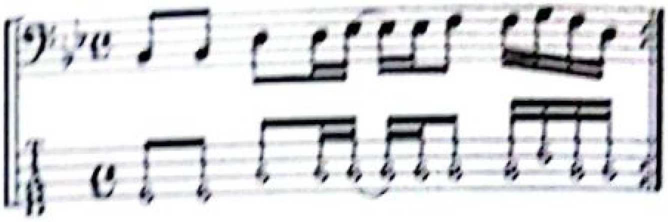
Ex.5

CD2 33



もう一度、もとの課題グルーヴの譜面を見ながら弾いてみましょう。次ページにあらためて掲載しておきます。

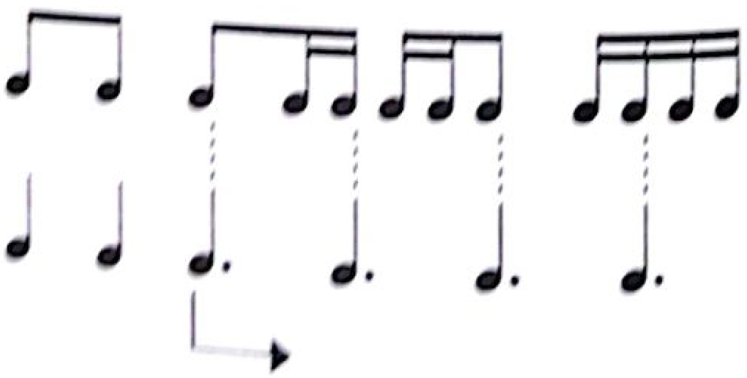
CamScannerでスキャン

課題グルーヴ

どうでしょうか？　違う感じになってしまいますか？　Ex5と交互に弾き、課題グルーヴにEx5の感じをオーバーラップさせながら弾けるようにしましょう。

4/4の感じ（拍の動き）を感じながらもEx5のように感じて弾けるようになると、フレーズがすごくウネるようになります。3拍2連アプローチで生まれるグルーヴの威力です。

そしてここまでを身につけてきていれば、ウラの16分音符の位置も、前より確信を持って弾けるようになっているはずです。もう少し具体的に説明していきましょう。

課題グルーヴの符割り（リズム譜）だけを書くと次の譜面上のようになり、その下がEx5のフレームです。Ex4で見たように、1拍半のアタマをフレーズの開始点にすると、次の1拍目に向かう感じもさせ、フレーズとしてのアタマを感じさせやすいのです。つまり、「文章」や「歌」のようにフレーズを生き生きとさせることができるのです。

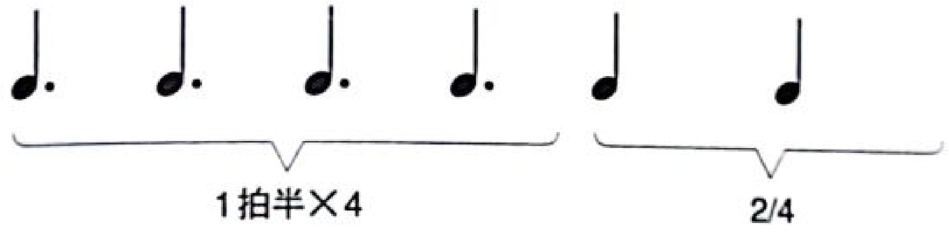
課題グルーヴのリズム

では、もとのフレーズのどこが1拍半に対応しているか見てみましょう。1拍半が対応しているのは、課題グルーヴの2拍目オモテ（16分音符ひとつめ）、2拍目16音符4つめ、3拍目ウラ（16分音符3つめ）、4拍目の16分音符ふたつめ、ですね。

つまり、1拍の中での16分音符の位置は4種類あるのですが、どの位置であれ3拍2連でアプローチすればオモテになるわけです。難しいはずだったウラの16分音符が、オモテのつもりで弾けるようになる、というわけです。16の攻略にも3連2拍がとても有効なのがわかってもらえたと思います。

ウラの16分に1拍半でアプローチ (2)

「1拍半でアプローチ(1)」のリズム・フレームは、以下でした。

リズム構造1 (基本フレーム)



ところで、次の㋐はベース・ラインでよく使われるリズム・パターンです。その下に書いた㋑が㋐のリズム・フレームなのですが、実はこのフレームは先ほどの基本フレームを、構造はそのままで横にズラしたものなのです。つまり、「3拍目ウラから基本フレームを始めたもの」とも言えるのです。

｜基本フレーズをズラした型1｜

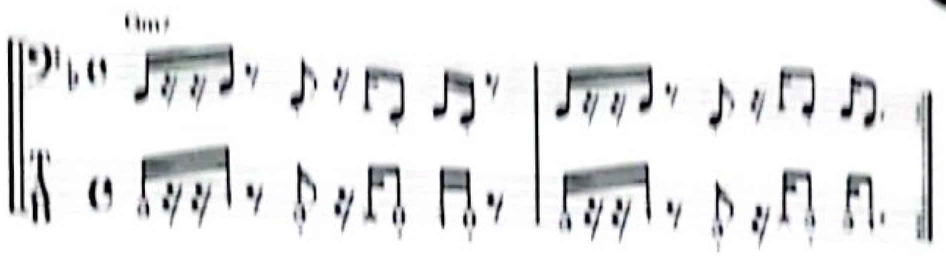
では、この基本フレーズをズラしたリズム型を使ってフレーズを作るとどうなるか、いくつか見てみましょう。これらのフレーズは、アプローチ(1)でのトレーニングの手順を参考に、自分で譜面を書き直して、それを見ながら、段階を踏んで練習してください。フレーズだけ弾いても練習にはなりません。譜面のスケールチェックを必ず行ない、自分で譜面に書き出してください。

◎ミディアム・テンポのファンク風フレーズ

ミディアム・テンポのファンク風フレーズです(Ex.6)。ゴーストノートなどが少し入っている以外は、ほとんどフレーズどおりのフレーズです。

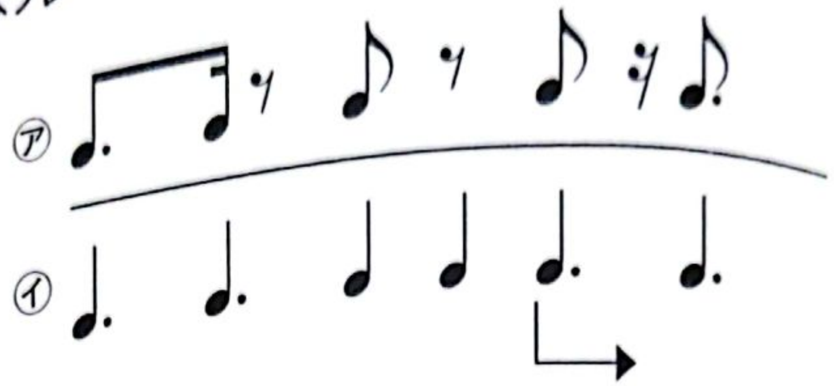
｜Ex.6｜

CD 34



CamScannerでスキャン

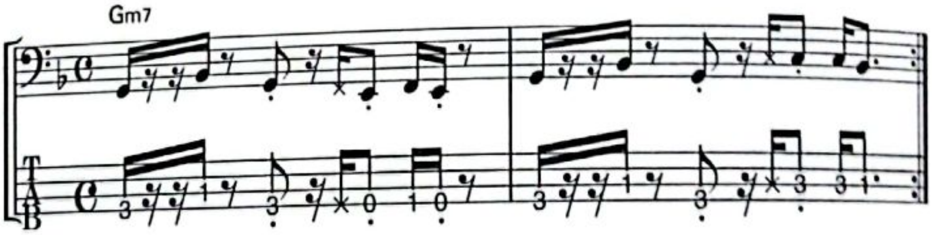
基本フレームをズラした型1



では、この基本フレームをズラしたリズム型を使ってベース・ラインを作るとどうなるか、いくつか見てみましょう。**これらのフレーズは、アプローチ(1)でのトレーニングの手順を参考に、自分で譜面を書き直して、それを見ながら、段階を踏んで練習してください。**フレーズだけ弾いても練習にはなりません。譜面のズームアップを必ず行ない、自分で譜面に書き出してください。

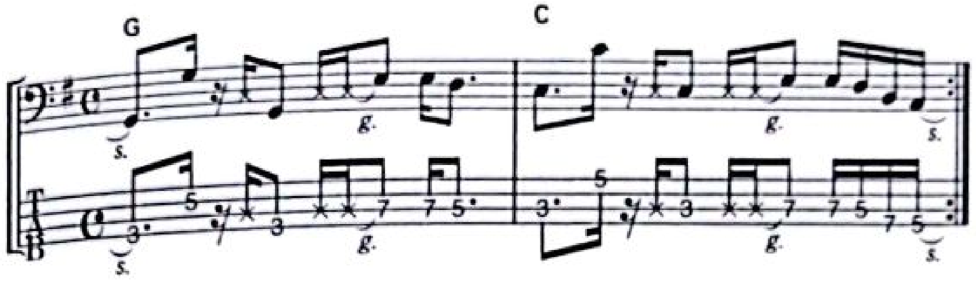
◎ミディアム・テンポのファンク風フレーズ

ミディアム・テンポのファンク風フレーズです(Ex.6)。ゴーストノートなどが少し入っている以外は、ほとんどフレームどおりのフレーズです。

Ex.6 CD2 34

◎リズム&ブルース、ポップスで使われるフレーズ

リズム&ブルースやポップス風のフレーズです。2小節目3~4拍を、拍ごとに区切ってしまわないように注意します(Ex.7)。

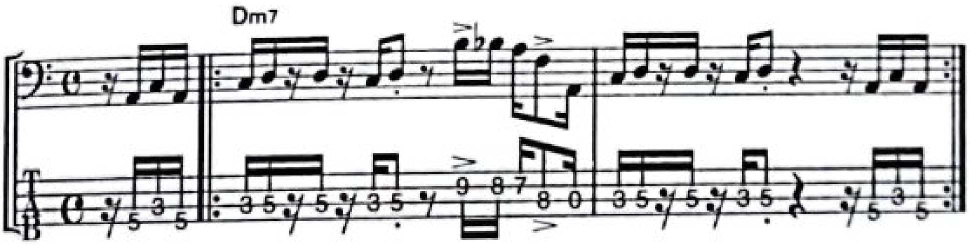
Ex.7 CD 2 35



◎アップテンポ・ファンク風フレーズ

少しアップテンポの、音数多めなファンク風フレーズです(Ex.8)。フレームの間の音符を多めに入れています。2小節目の3拍目は、ただの4分休符として感じるのではなく、背景にフレームを感じましょう。

Ex.8 CD 2 36



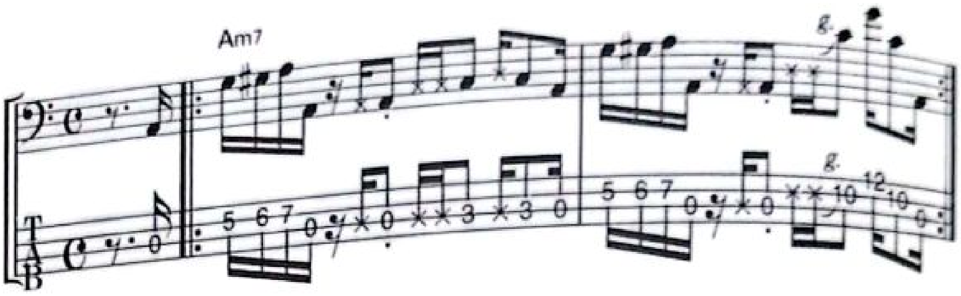
CamScannerでスキャン

◎どっしり型ファンク・フレーズ

どっしりしたファンク風フレーズ。さらにフレームの間に音符を入れたフレーズです(Ex.9)。

CD2 37

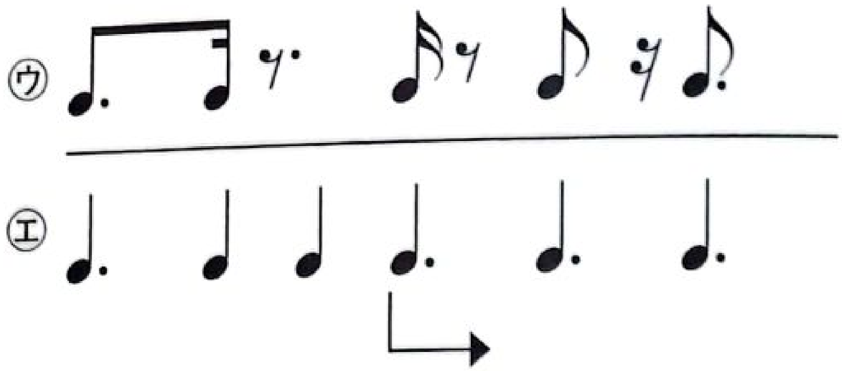
Ex.9



ウラの16分に1拍半でアプローチ (3)

次の㋒もよく使われるベース・ラインのリズムです。これには基本フレームをふたつめの1拍半から始めたフレームが隠れています(㋓)。

基本フレームをズラした型2



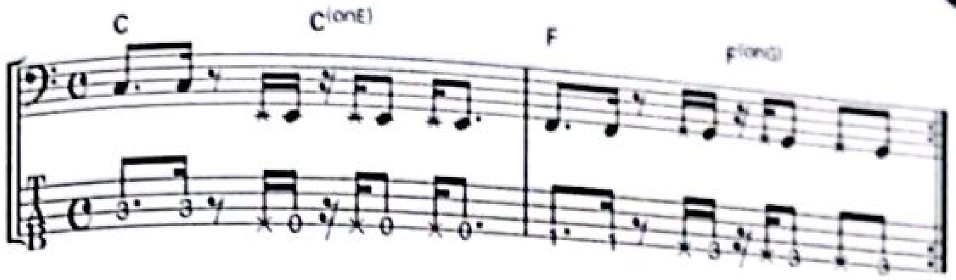
このリズム型をフレームとして使って、いくつかベース・ラインを提示します。やはりここでも譜面のズームアップは必ず行なってください。

CamScannerでスキャン

◎ゆったりポップス／R&B風フレーズ

ゆったりしたポップス／R&B風フレーズです。ゴーストノート以外は、フレームどおりのフレーズですね(Ex.10)。

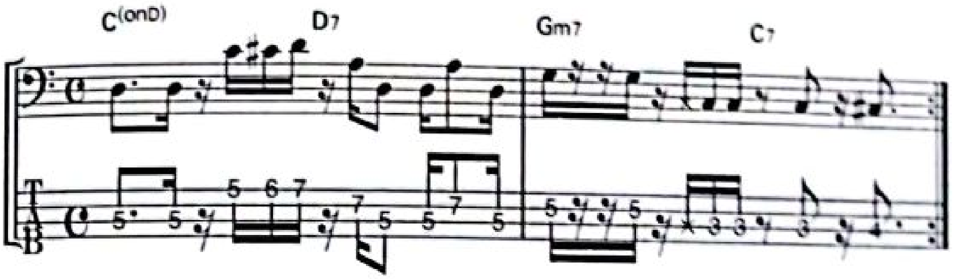
Ex.10

CD 2 38

◎音数多めのアップテンポ・フレーズ

少しアップテンポで音数多めのフレーズです（Ex.11）。音数が増えると、もとのフレームを忘れてしまいがちです。フレームを、ゴーストノートや単音で弾き、Ex.11を弾き、と交互に弾くことで、フレーズの背景にフレーム(骨格)を感じながら弾きましょう。フレームの音に重心を置いて弾く感じです。

Ex.11

CD 2 39

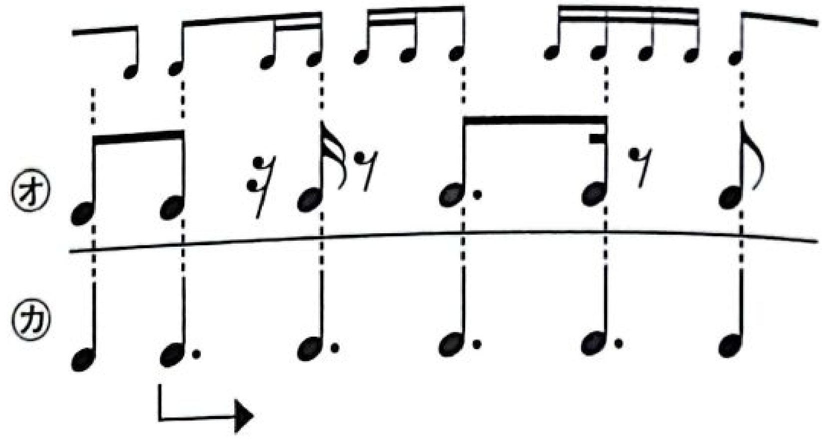


CamScannerでスキャン

ウラの16分に1拍半でアプローチ (4)

㋔もよく使われるベース・ラインのリズム型です。これに対応するリズム・フレーズ㋕は、基本フレームの中の最後（ふたつある4分音符のふたつめ）の音から始めたものです。これは、P.260にある「課題グルーヴのリズム」と対応させると、1拍目のウラから始めていることになります。ここでも、このリズム型を使ったベース・ラインに取り組みましょう。

基本フレームをズラした型3

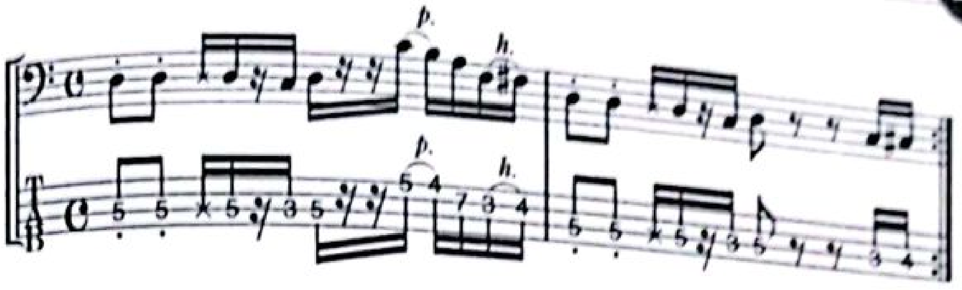


◎ファンク風フレーズ

ファンク風フレーズです（Ex.12）。少し複雑に見えたとしても、目の錯覚です。アプローチ (1) の手順を参考に、このフレーズの1拍目ウラを1拍目として、1拍半×4+2/4という譜面を書いて、それを見ながらトレーニングしてください。何度もしつこいとお思いでしょうが、譜面を書くこともリズムを理解するうえで大事なポイントですからね。

CamScannerでスキャン

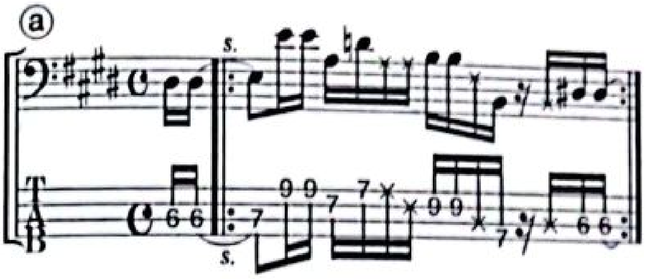
Ex.12

CD2 40

◎ジャコ風ファンク／R&Bフレーズ

Ex.13 (a) は、ジャコ風のファンク／R&B風フレーズです。ゴーストノートと音符で埋まっていますが、背後のフレームがわかるでしょうか？ おさらいの意味も含めて、ここは分解の手本を手順を追って解説していきます。

Ex.13ⓐ

CD2 41

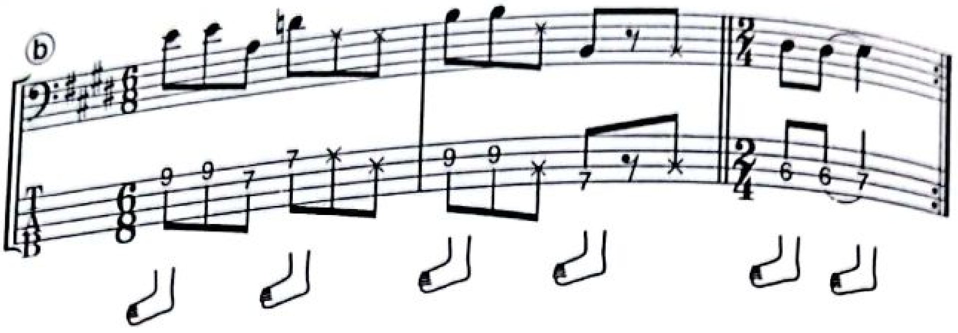


このフレーズは、1拍目ウラを出発点とする1拍半×4＋2/4という構造なので、トレーニング用の譜面に変換すると、次のEx.13ⓑようになります。

CamScannerでスキャン

Ex.13ⓑ

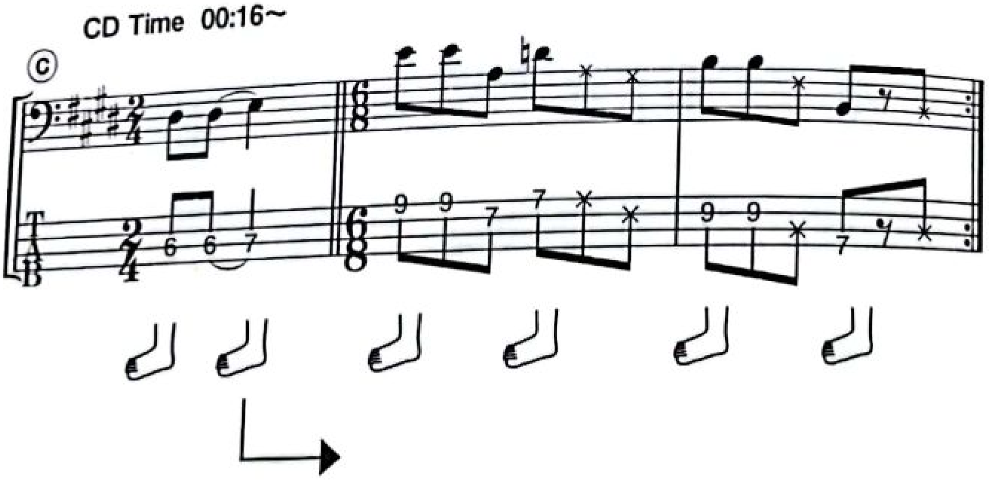
CD 2 42



最初は6/8のところだけをシャッフル風にトレーニングし、あとから2/4を追加します。慣れたら足マークで足をタップしましょう。そして分解第2段階は、2/4を頭に持ってきます。Ex.13ⓒですね。

Ex.13ⓒ

CD 2 42



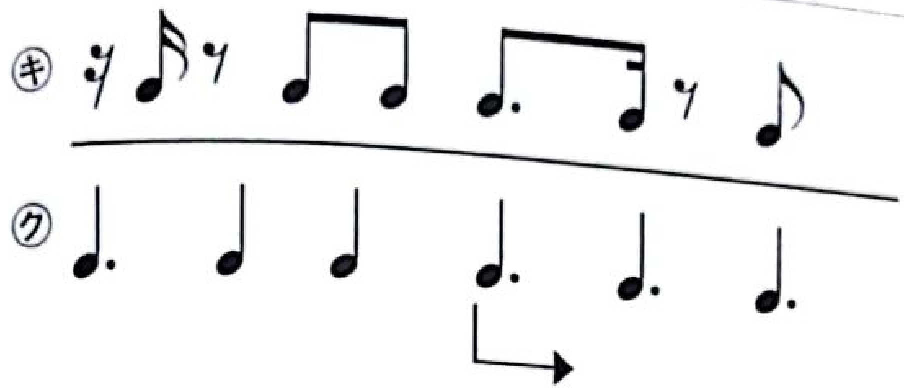
これを慣れるまで弾いたら、もとのEx.13ⓐを見て弾き、そしてもう一度Ex.13ⓒを見て弾きます。ⓒの矢印の場所がⓐの1拍目です。ⓒのグルーヴの感じをⓐにオーバーラップさせて弾けるようになるまでトレーニングします。

この手順です。しっかり覚えて、他のフレーズでも行なってください。

ウラの16分に1拍半でアプローチ (5)

次のようなリズム型㋖も、基本フレームをズラして対応できます（㋗）。この場合は、4つめの1拍半からスタートさせたフレームととらえることができます。これをもとに練習譜例を出していきます。

基本フレームをズラした型4

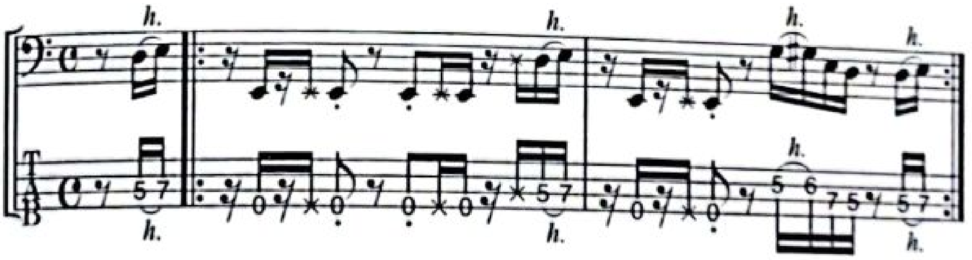


◎4拍目ウラから始まるファンク風フレーズ

ファンク風フレーズです（Ex.14）。フレーズは4拍目ウラから始まっているので、弾き始めるとしたら4拍目ウラなのですが、トレーニングする時は3拍目オモテから書き直して弾きましょう。

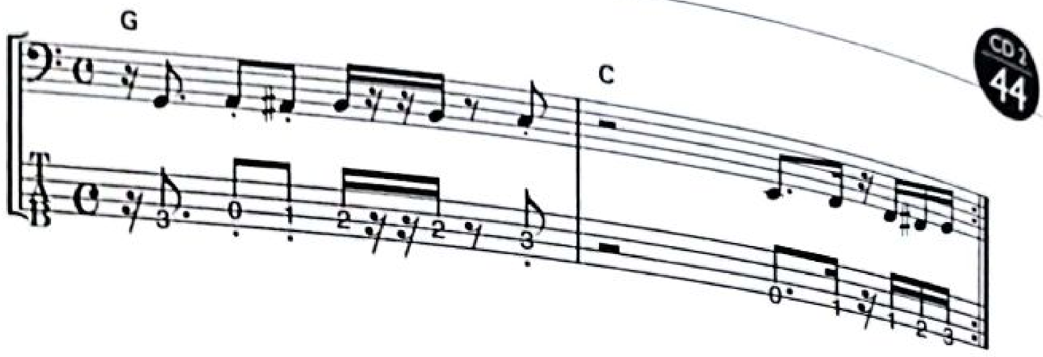
Ex.14

CD 2 43



◎キメで使われるようなフレーズ

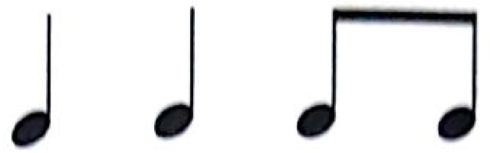
曲の途中で出てくるキメのようなフレーズです（Ex.15）。いきなり1拍目の16分音符2個目G音を弾くと、遅れてしまうことがあります。カウントの段階で、3拍目からフレームを歌って、そのままの流れで弾き始めるとピシッと入れます。

Ex.15

16でのウラ／オモテの乗り換え

ストレート・ファンク・グルーヴに深みやウネリを加えるには、『Training 6 オモテ／ウラを乗り換えるタイム・チェンジ』（P.185〜）で行なった、ウラとオモテを乗り換えるアプローチも有効です。

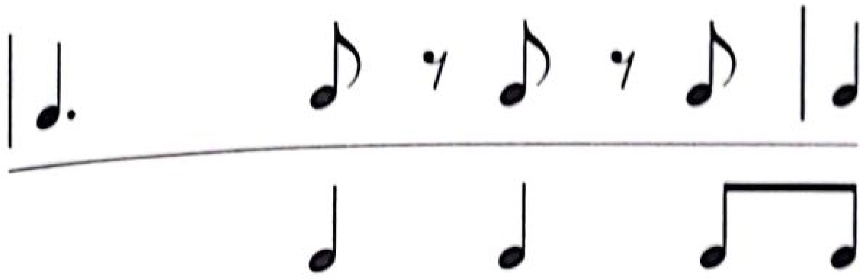
アプローチの仕方を理解するために、P.188で使ったリズム・フレームを使って説明していきます(図1)。

図1



4分音符と8分音符でできた「タンタンタカ」ですね。「Training 6」では、次のようにこのフレームを拍のウラから始めるパターンを練習しました（図2）。

図2



この4拍のパターンを2拍分に変換してしまうと、ストレート・ファンク・グルーヴにも使えることになります。そしてそれをズラすと、いろんなバリエーションを弾くことが可能になります。

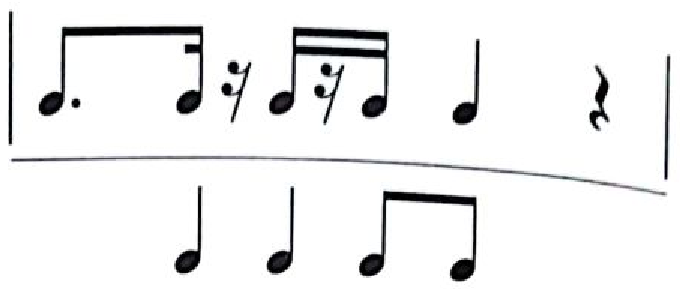
ちゃんと覚えていますか？　考え方の手順としては、①リズム・フレームを理解して、そのリズムを身体に入れる。②そのリズム・フレームをズラした型でフレーズを弾く。③ウラから始まるフレーズでも、リズム・フレームを意識することでウラをウラと感じなくする（ウラをオモテと感じられるようにする）。こんな感じです。心配なら、戻って確認してから取り組んでくださいね。

CamScannerでスキャン

ウラ/オモテの乗り換え(1)

まずは、そのままの形で使うと次のようになります。1拍目の16分音符4つめからフレームが始まっています。

ズラしたリズム・フレームとフレーズの関係(A)



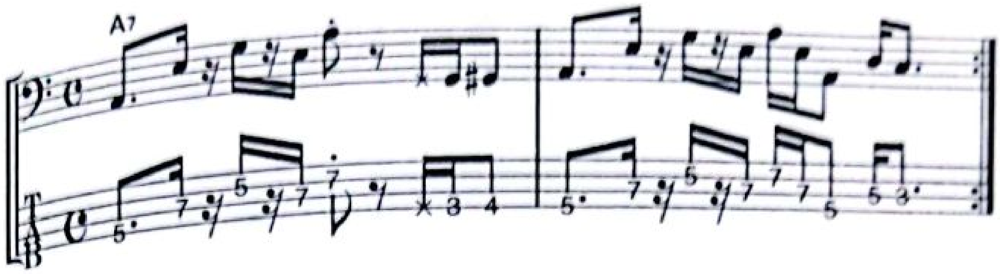
音符の下に書いたリズム・フレームは、見た目のわかりやすさを優先してもとのまま4分音符と8分音符で書いていますが、音どうしの相対的な関係を理解してほしいために書いているだけなので、混乱しないでくださいね。

このフレームを使ったパターンを見てみましょう。何度も言うようですが、フレーズだけを弾かず、リズム・フレームを意識しながら、ウラをオモテと感じられるようにして弾いていってください。

◎ファンク系で良く使われるフレーズ

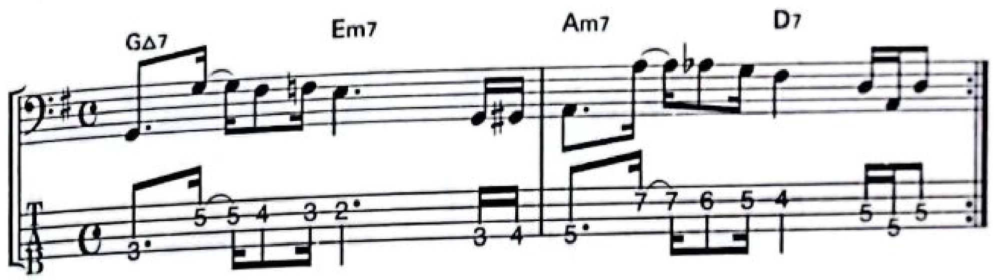
ファンク系のフレーズです(Ex.16)。1拍目の16分音符(16分のギアで言うと4つめの音)をビシッと入れるには、はじめは1拍目オモテAの音を16分音符3つ入れてから弾くトレーニングをすると良いでしょう。ギアを全部入れるアプローチですね。2小節目3〜4拍のフレーズは、1拍半アプローチの(2)や(3)の後半と同じ動きです。拍で区切らないように気をつけましょう。

CamScannerでスキャン

Ex.16 CD 2 45

◎バラード風フレーズ

次はバラード風のフレーズ（Ex.17)。ウラが連続していて、しかも音がつながっているので、リズムが崩れやすいです。背景に「タンタンタカ」というリズム・フレームをしっかり感じて弾きましょう。

Ex.17 CD 2 46

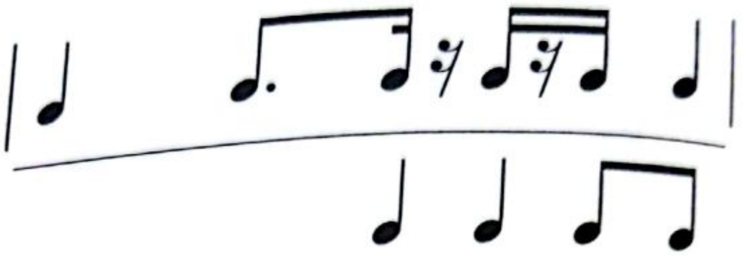


ウラ/オモテの乗り換え（2）

フレームを2拍目の16分音符4つめから始めると、次ページのパターンになります。このパターンでのフレーズを出していきますので、トレーニング素材に使ってください。

CamScannerでスキャン

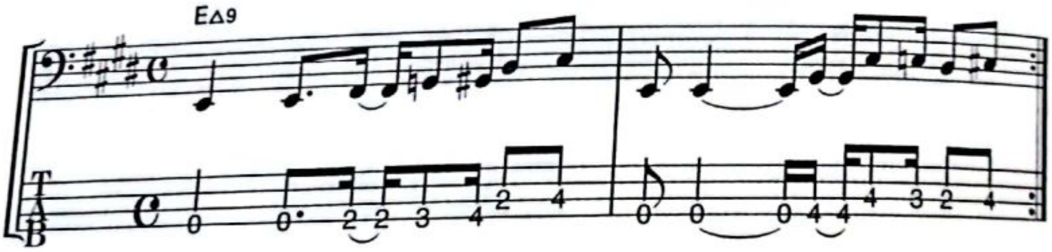
ズラしたリズム・フレームとフレーズの関係（B）



◎モータウン／ソウル風フレーズ

モータウン風／ソウル風のフレーズです（EX.18）。2拍目の16分音符のギアで言うと4つめの音（F音）をビシッと入れるには、2拍目オモテのFの音を16分音符3つにしてトレーニングすると良いでしょう。ギアを全部弾くアプローチですね。

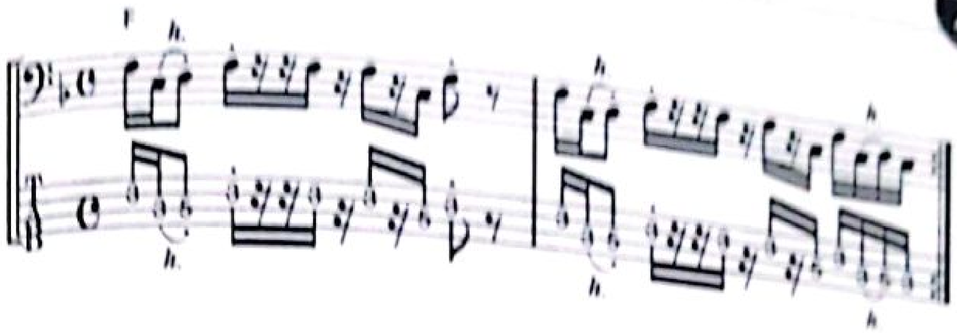
Ex.18

CD 2 47

◎軽快なR&B／ポップス風フレーズ

R&B風、ポップス風の軽快なフレーズです（Ex.19）。2小節目4拍目は、オモテの音がフレームの最後の音、残り3つと次の1拍目のオモテがひとかたまりです。わかりますか？

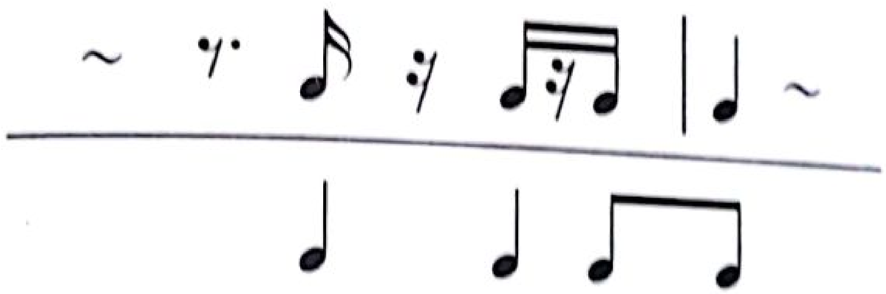
CamScannerでスキャン

Ex.19

CD 1 48

ウラ/オモテの乗り換え (3)

フレームを3拍目の16分音符4つめから始めると、次のパターンになります。

ズラしたリズム・フレームとフレーズの関係 (C)

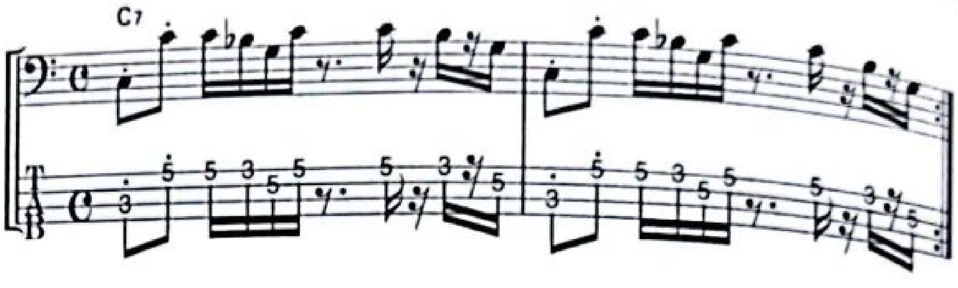


◎ミディアム・テンポのファンク・フレーズ

ミディアム・テンポのファンク風フレーズです（Ex.20）。3拍目オモテの休符を両手でしっかり感じましょう。3拍目の16分音符4つめの位置が定まらない時は、付点8分休符の代わりにゴーストノートで16分音符を3つ弾いてトレーニングしても良いでしょう。

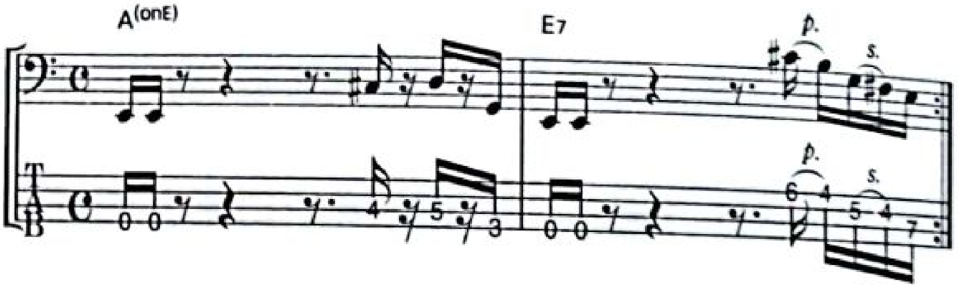
CamScannerでスキャン

Ex.20

CD 2 49

◎どっしりファンク風

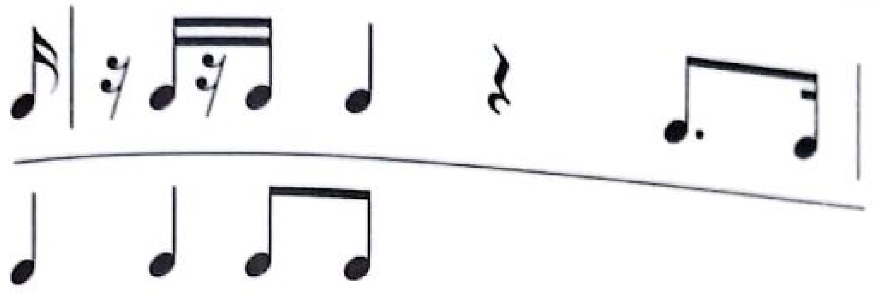
どっしりしたファンク風フレーズです（Ex.21）。休符が続く間も、拍ではなくギア（16分音符）でリズムを感じていないと、3拍目の16分音符4つめに入るタイミングを見失ってしまうでしょう。難しければ、ギアを全部入れたパターンからトレーニングしていきましょう。

Ex.21

CD 2 50

ウラ/オモテの乗り換え(4)

フレームを4拍目の16分音符4つめから始めると、次のパターンになります。

ズラしたリズム・フレームとフレーズの関係(D)

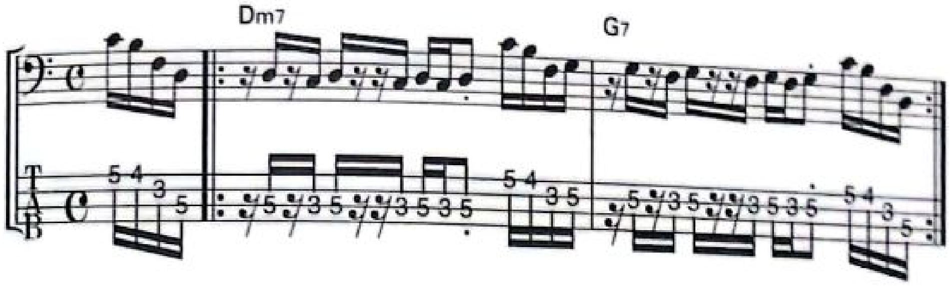


◎ゴリゴリなファンク風フレーズ

音数多めの、ゴリゴリしたファンク風フレーズです(Ex.22)。4拍目からフレーズが始まっている感じを意識して弾きましょう。

Ex.22

CD 2
51

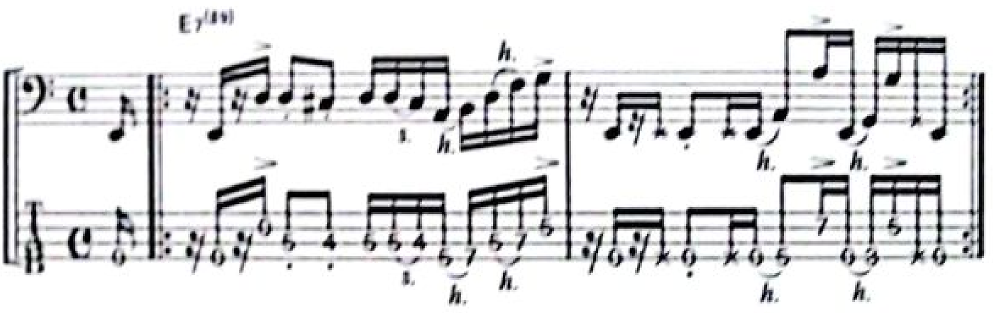


◎スラップでのファンク・フレーズ

スラップのファンク・フレーズです(Ex.23)。ピックや指弾きでもいいでしょう。1小節目3拍目の16分音符ふたつめ~2小節目2拍目の手前まで、右手はずっとウラの連続です。左手でもしっかりリズムを感じながら弾きましょう。

CamScannerでスキャン

Ex.23

CD 2
52

ウラでノる

拍のウラの8分音符でずっとノる方法もあります。ウラからオモテへ、という流れ(フォーワード・モーション)を感じながら弾くことになるので、勢い、スピード感が出ます。

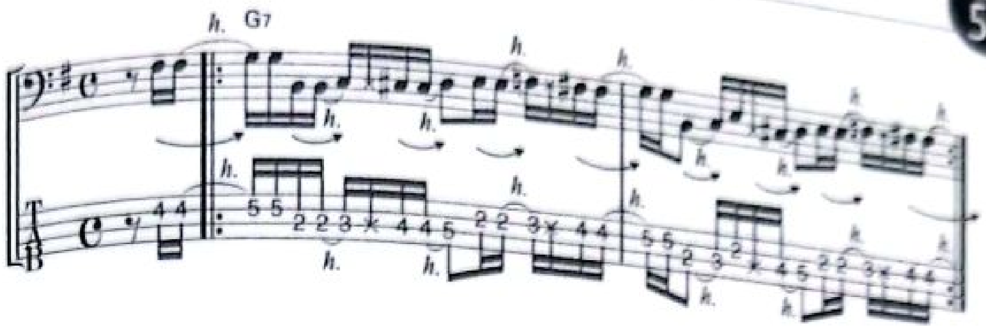
◎8分ウラでノリ続けるトレーニング

拍ウラの8分音符でノリ続けた、ジャコ・パストリアス風のフレーズです(Ex.24)。倍テンのバックビートでノっている、という解釈もできますね。倍のテンポのバックビートは、もとのテンポの拍ウラですから（大丈夫ですか？　こんがらがったら必ず譜面に書いてみましょう！）。

実際にジャコ本人の音源を聴いて体験してほしいのですが、テンポが遅めのファンクでも、ジャコのプレイには尋常でないスピード感があります。速さではなく「スピード感」です。その理由は、ジャコが拍ウラから次のオモテへプッシュしているフレージングが多いからです。また彼の演奏する映像を見ると、彼がよく拍ウラで足踏みをしたり、拍ウラで歩いているのがわかります。彼の演奏のスピード感の理由のひとつが、ウラ→オモテのフォーワード・モーションなのです。フォーワード・モーションに関しては118ページ〜です。

Ex.24

CD 2 53



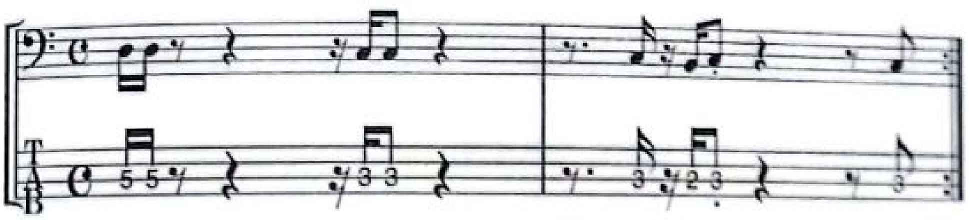
スキマの多い16

ストレート・ファンク・グルーヴでは、休符が長いパターンも比較的よく使われます。そんな休符の時に自分の中でリズムを感じるのを止めてしまうと、再び音が戻ってきた時にノりきれず、リズムがハマらない、ということが起きがちです。それに対応するためのトレーニングを行なっていきます。

◎休符多めの課題グルーヴ

♩=42でバックビートに鳴らします（もしくは♩=84で拍ウラに鳴らします）。そして、譜面を弾いてみましょう。

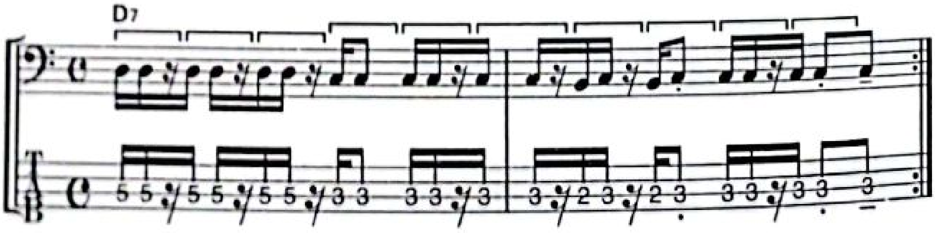
課題グルーヴ

CD 2 54

見事にスキマだらけですね。1小節目3拍目、2小節目1～2拍目などでビシッとリズムに入れますか？　このフレーズは、音数は少ないものの、16分音符がメインの音符です。ということは、休符のところでも16分音符のレベルでリズムを感じていないと、次の音のタイミングがビシッと決まりません。

◎弾いてない場所を歌おう

休符部分＝弾いてないところのリズムを感じる方法は、これまでいろいろ紹介しましたが、ここでは**弾いてない場所でリズムを口ずさむこと**が特に有効になるでしょう。

まず、音符の背景のギアを弾くトレーニングです。休符を「演奏」してリズムを感じます(Ex.25)。

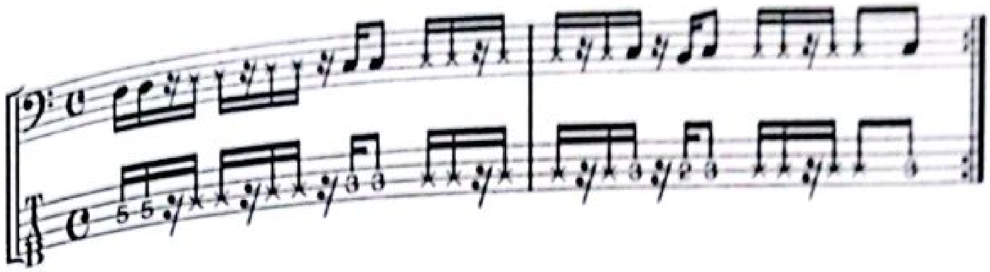
Ex.25　CD 2 55

音符の上のカッコでわかるように、このトレーニング・フレーズはアタマから付点8分（16分音符×3の長さ）でリズムが動いています。「3で動く」であり「1拍半」で動いているわけです（2小節目4拍目ウラの8分音符だけが例外です）。

これで弾くのに慣れてきたら、トレーニング・フレーズの中に課題グルーヴの形が聴こえるかどうか意識してみます。

次に、Ex.25のフレーズのうち、課題グルーヴの音符以外の部分を全部ゴーストノートにします(Ex.26)。

CamScannerでスキャン

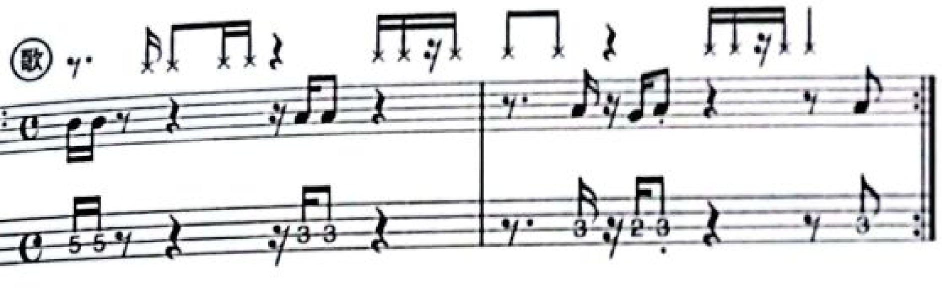
CD 2 56

Ex.26

これで、課題グルーヴの休符部分でどのように歌うとよいか、感触がつかめてきます。慣れてきたら、弾きながら一緒に口ずさんでみましょう。ゴーストノート部分は「ch(チ)」や「ts(ツ)」など、自分が言いやすい子音を当てはめるとやりやすいです。

では、課題グルーヴを弾きながら、休符のところで先ほどのゴーストノートを口ずさみましょう。音符のところも歌った方がやりやすいなら、それでもかまいません。Ex.27は、課題グルーヴの譜面の上に、歌うためのリズムをつけてみました。参考にしてください。

CD 2 57

Ex.27



口ずさむリズムは、このリズムでないといけないわけではありません。足踏みや首振りをせず、空ピッキングや弦タッチもせず、リズムを口ずさむだけでこのようなスキマだらけのフレーズを鋭く正確に弾けるなら、どんなり

それでも難しい方でもOKです。ドラム・パターンを鳴らしてもらいのです。
ともかく、16分が基本となるストレート・フィーリング・グルーヴにおいての長い音符部分では、このように何かストロークしていなくてもリズムを口ずさむと良いでしょう。ただ単に4分音符や8分音符を口ずさむよりも、前後にスピード感やうねりが生まれます。

16分の「タイム感」を鍛えるトレーニング

ここまでのトレーニングで、リズムを拍で感じる以外のいろいろな感じ方を学び、16分音符の位置も定まってきたと思います。16分音符の位置が定まってきたら、クリックを使ったさらにシビアなトレーニングを行ないましょう。いわゆる「タイム」を鍛える内容ですね。少しメカニカルな練習になりますが、とても役立ちます。

Ex.28〜30までは、クリックを次のように鳴らして取り組みます。

①まず♩=70で拍オモテとして感じる。

②♩=35でバックビートとして感じる。

CDトラックでは、①のあとに続けて②が入っています。

◎クリックを使った16のタイム感向上トレーニング1

Ex.28(a)をしばらくリピートして感じがつかめたら(b)へ。(b)はウラの連続ですが、(a)を感じながら弾きましょう。(a)と(b)を交互に弾き、そのうち(b)だけを数分続けて弾いても崩れないようになるまでトレーニングしましょう。ウラの感覚を鍛える、良い練習になります。

CamScannerでスキャン

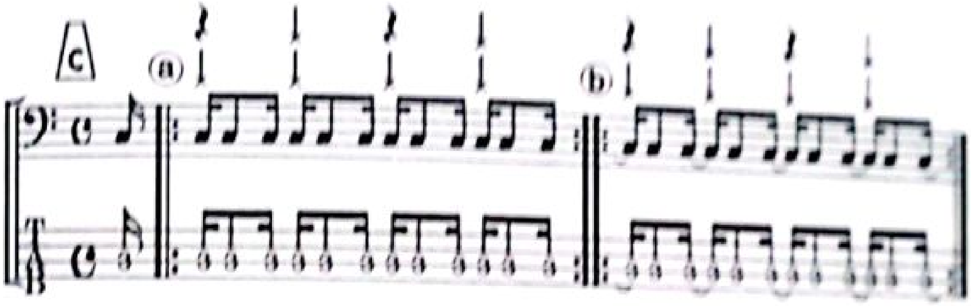
Ex.28

58

Ex.28と同じアプローチで、Ex.29を行ないましょう。ⓑは音がつながっているので、Ex.28ⓑよりリズムが崩れやすいでしょう。ウラとオモテを乗り換えるアプローチを思い出して、ウラの音をオモテのつもりで弾けるようになるまでトレーニングします。

Ex.29

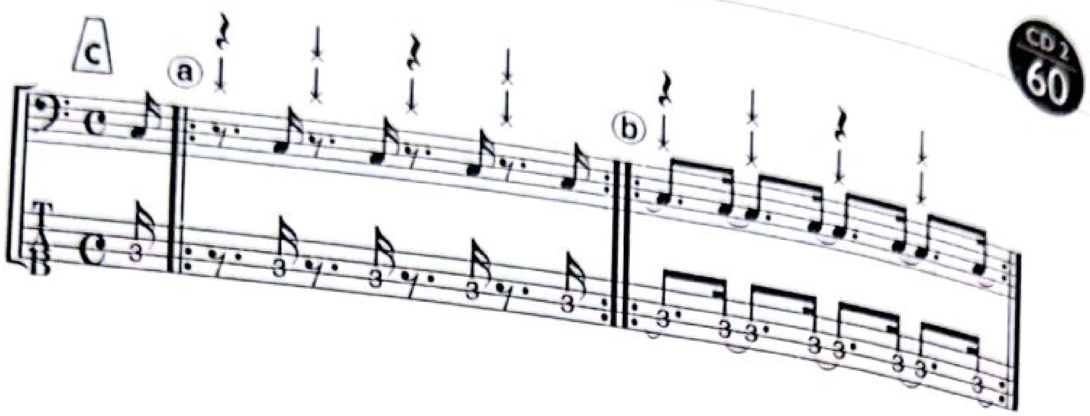
59



Ex.30ⓐは、音を切る両手の動作がクリックとシンクロするように意識して弾くとリズムをとりやすいでしょう。ⓑでは、そのよりどころがなくなってしまいますが、ⓐとⓑを交互に弾いて感じをつかみましょう。

ⓑを数分続けて崩れずに弾けるようになれば、あなたのリズム感はたいしたものです。それができたなら、テンポを上げていきましょう。130~140くらいで行なうと、右手のピッキングの瞬発力を高めるのに非常に役立つト

レーニングになります

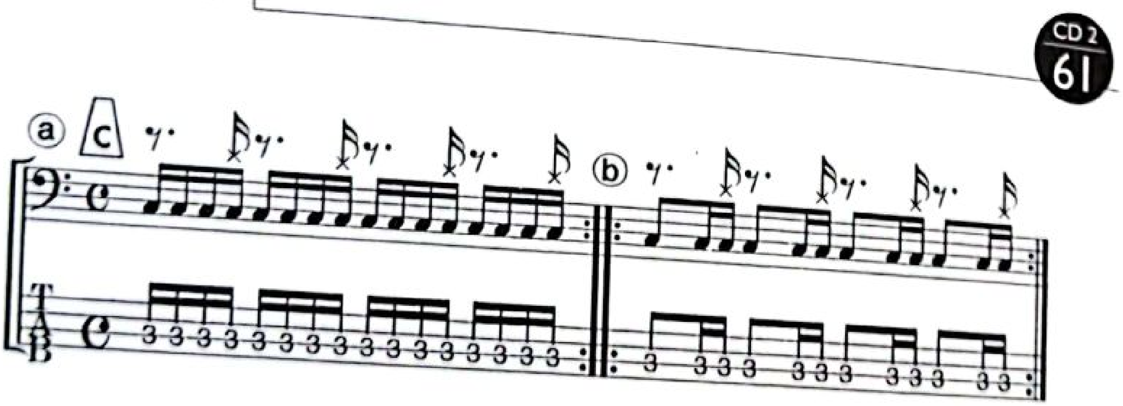
Ex.30

◎クリックを使った16のタイム感向上トレーニング2

次からのEx.31は、クリックを♩=70で鳴らし、16分音符4つ目として感じながらトレーニングします。これはかなりリズムがとりづらいですが、16分音符をマスターするには避けて通れないトレーニングです。

難しい場合は、できるテンポまで下げてトレーニングしましょう。また慣れないうちは拍オモテで足をタップしてもいいですが、慣れたら足や首は動かさないでトレーニングしましょう。

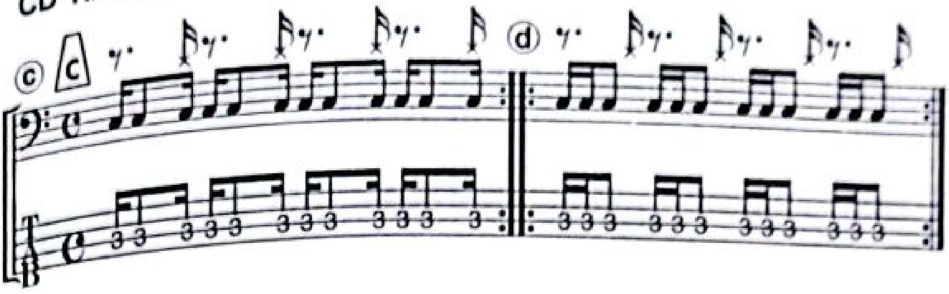
Ex.30ⓐは16分音符を全部弾いたもの、ⓑ〜ⓓは1拍に16分音符が3つのパターン3種類です。

Ex.31ⓐⓑ



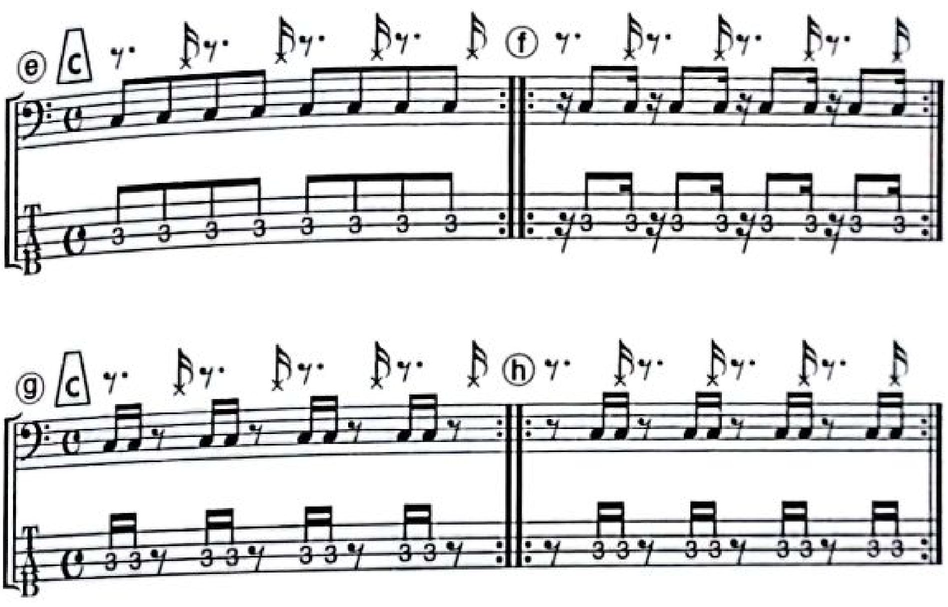
Ex.31ⓒⓓ

CD 2 61

CD Time 00:18〜

ⓐから順番に行なうだけでなく、ランダムな順番で弾いてもリズムが崩れないようにトレーニングしましょう。

1拍に含まれる16分音符は4つなので、その位置は4ヶ所ありますが、次のⓔ〜ⓗはそのうち2ヶ所を弾いたパターン6種類です。

Ex.31ⓔ〜ⓗ

CD 2 62

Ex.31 (i)(j)

CD 1 62

CDTime 00:33〜

(i)

(j)

音が減ってくると、リズムを維持するのが難しくなっていきます。ベースとクリックの両方でリズムを作っている意識で弾きましょう。

1拍に含まれる16分音符は4つなので、その位置は4ヶ所ありますが、(k)〜(n)は、そのうち1ヶ所を弾いたパターン4種類です。

Ex.31 (k)〜(n)

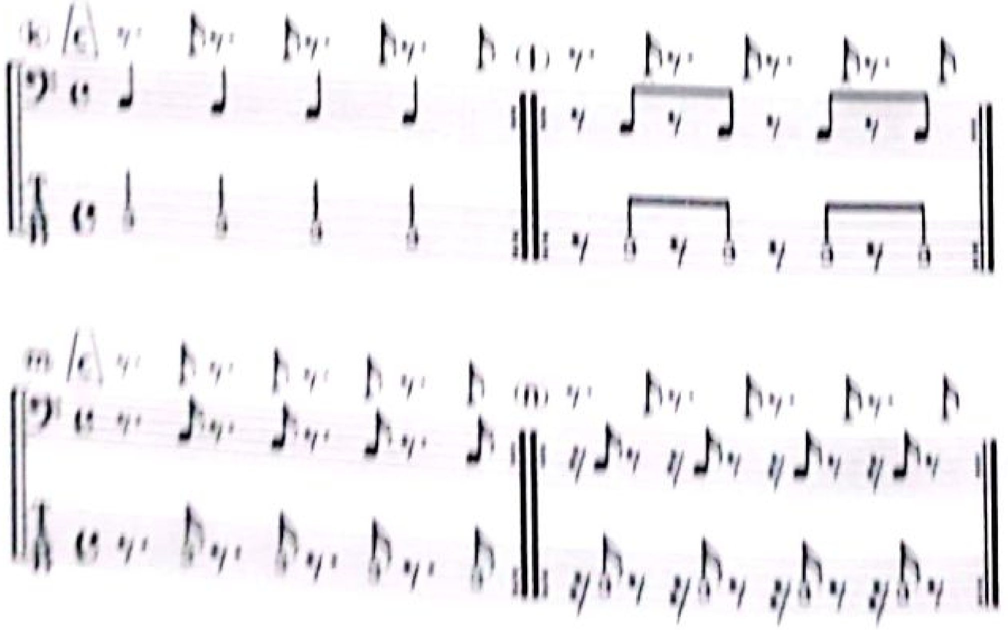
CD 1 63

(k)

(l)

(m)

(n)



特にⓚは、Ex.29ⓑと同じように、右手のピッキングの瞬発力を高めるのに非常に役立つトレーニングになります。♩=70に慣れたら、少しずつテンポを上げていきましょう。

CamScannerでスキャン

ゆったり大きくノろう

スタイル、ジャンルにかかわらず、ストレート・ファンク・グルーヴの曲はゆったり大きなノリでリズムを感じるのも、大事なポイントです。

もちろん、基本として、16分音符ひとつひとつがしっかりしていることは大事です。16分音符ひとつひとつの音価が安定していること、拍ウラから次のオモテへと向かうこと、拍をまたいで3拍（実際は付点8分音符）で動くこと。こういったことは全部大事です。ただ、そういった細かいところばかり見ていると、木を見て森を見ず、大きな流れのない、硬い演奏になってしまいます。

いろいろなトレーニングに慣れてきたら、最終的には大きなくくりでとらえて、ゆったりと感じながら弾けるとよいでしょう。少なくとも1小節はワンブレスで歌いきる感じで、大きな流れを意識しながら弾きましょう。

＊　＊　＊

この章では、まず最初に「譜面のズームアップ」を使って「16分は難しい」という思い込みをぬぐい取るトレーニングをしました。この先、「難しそう」というフレーズに出会うたびに譜面のズームアップを実践してください。

そして、ギア・ノートを全部弾いてから音を減らしていくアプローチも使って、拍ではなくギアでリズムを感じるようにしていきましょう。

さらに、タイム・チェンジを使って1拍半でノったり、ウラをオモテとして感じながら弾くことで、立体的で躍動感のあるグルーヴが生まれるようにトライし続けましょう。

CamScannerでスキャン

Training 9

楽器を使わないエクササイズ

本章の目的

1 楽器を持たなくてもできる、リズム・トレーニング（握力を鍛える、重心移動、ダンス、歌を歌う）を身につける。

楽器を使わないでリズム感を鍛える方法もたくさんあります。ここではその一部を紹介しましょう。

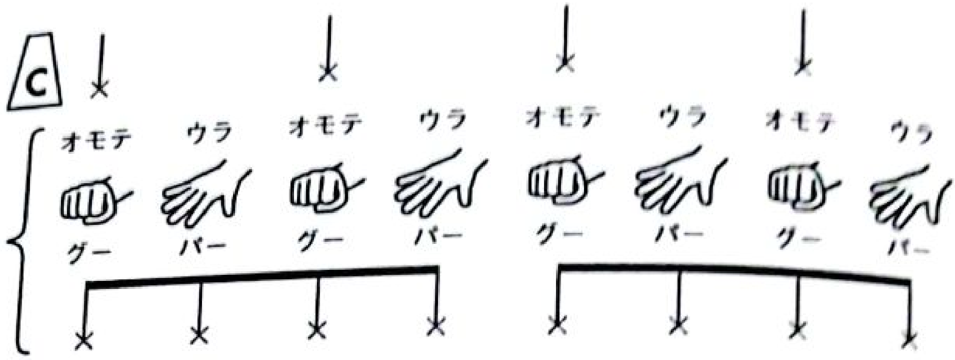
握力（瞬発力と持久力）を鍛える

ベースの演奏には握力が必要です。といっても、握力計で測定するような握力ではありません。必要なのは「瞬発力と持久力」。これはベースを使わずにでも鍛えられます。

やり方はシンプル。クリックや曲に合わせて、オモテで握り（グー）、ウラで開く（パー）です。握りつぶす系の動きには力は不要なので、指、手の平、手首、腕全体に余計な力が入らないようにリラックスさせてやりましょう（参考譜例1）。

CamScannerでスキャン

参考譜例1



●両手でやります。
●グー→パー、パー→グーの動きはのんびりとやらずに、瞬間的に開閉しましょう。

曲に合わせる場合は、たとえばジャズ(スウィング、4ビート)に合わせて4分音符のオモテでグー、ウラでパー。もしくは、ポップスやロック(8ビート)に合わせて8分音符のオモテでグー、ウラでパー、などがいいでしょう。

クリックに合わせる場合は、4分音符で鳴らして4分音符のオモテでグー、ウラでパー。または、2・4で鳴らして4分音符のオモテでグー、ウラでパー、などがいいでしょう。

また、できるだけ速いテンポで行なうのが望ましいです。人によって適正テンポは違いますが、目安は、1曲(5分くらい)続けて止まらずにできるテンポです。最初はあまり速いテンポではできないかもしれませんが、毎日(あるいは数日ごとに)少しずつテンポを上げていけば、持久力がついてきます。

体重(重心)移動でのトレーニング

リズムに合わせて「歩き」ます。

演奏中に足でリズムを取るな！と言いましたが、あれは無意識で動かしているのがマズいのです。ちゃんと動きを意識してトレーニングするなら、とても役立ちますよ。

室内でやる場合、その場で足踏みしてもかまいません。クリックは自分の歩きやすいテンポに設定します。足の左右の順番は、どちらでもOKです。

CamScannerでスキャン

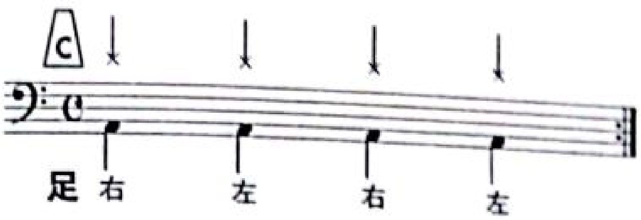
ロボットみたいに不自然な動きにならないで、なるべくいつもどおり普通に歩く感じでやりましょう。

Point ①足踏みと足踏みの間で、体重の重心が振り子のように左右に移動するのを意識しましょう。
②足が上がるタイミングを意識しましょう。足の裏が地面を離れる瞬間の感覚です。

慣れたあとは、いろんなテンポで行ないましょう。

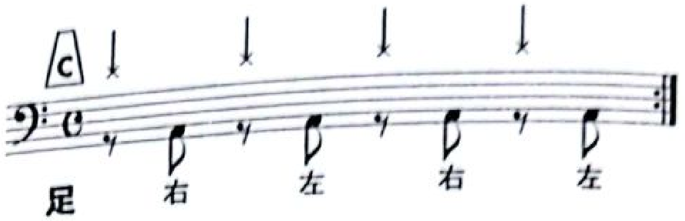
具体的なやり方を見ていきましょう。まずはクリックをオモテに鳴らして同時に歩きます(参考譜例2)。

参考譜例2



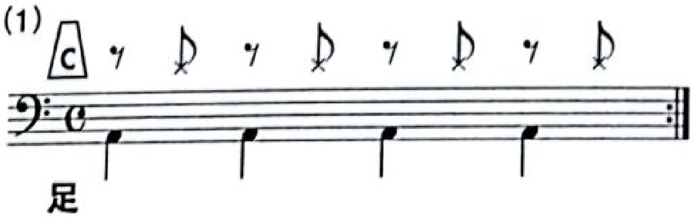
はじめは、足裏が着地する感覚をクリックとシンクロさせることに集中します。慣れてきたら、右足と左足の間を体重の重心が移動する感覚を感じましょう。最終的には、拍のウラで足が地面を離れる感覚を意識します。

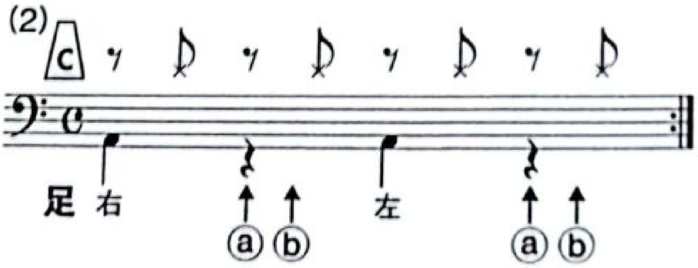
次はクリックをオモテに鳴らしつつ、ウラで歩きます(参考譜例3)。

参考譜例3

足裏が地面を離れる感覚をクリックとシンクロさせることから始めます。最初はぎこちない歩き方になってもかまいません。自然に歩く感じになるまで続けましょう。

次のふたつのパターンも練習します(参考譜例4)。

参考譜例4

(1)

(2)



※ⓐかⓑどちらかで足を踏む。

CamScannerでスキャン

これらのトレーニングも、続けているとリズムの感じ方が変化してきます。ただし、イヤフォンで音楽を聴きながら外を歩くのはとても危ないので、室内で行なうようにしましょう！

2、4で歩く、拍ウラで歩く

歩いている時に、歩くテンポに合わせて頭の中で曲を流したり、リズムを感じたり口ずさんだりすること、ありますか？ そういう時は、たいていオモテビート（拍のオモテ）で足が着地していると思います。そうではなく、2&4拍目で歩いたり、拍のウラで歩いたりしてみましょう。

「上げる動作」でリズムを感じる

足で床をキックする時でも、首でリズムをとる時でも、手でヒザなどを叩く時でも、「下ろす動作」でリズムを感じていると思います。足を床に下ろす動き、手をヒザに下ろす動き、首をタテに振る時の下向きの動きなど。

しかし、「Training 5 タイム・キープ(1) ポリリズムと1拍半」で2拍3連を手や足で行なった時にも触れましたが、「上げる動作」を意識しましょう。上げる動作でリズムを感じられると、グルーヴをもっと深く理解できるでしょう。理由は「重力」です。

下ろす動作は、降りたらそこで終わりです。足を床に下ろしたら、もう一度上げない限り、足は床の上に留まります。重力があるからです。ということは、下ろす動作でリズムをとると、次に続かないのです。

いっぽう、上げる動作でリズムを取るとどうなるか。手をヒザに乗せ、そこから上げます。力を抜くと、重力に従って自動的に手は下がります。上がる動作の次には、必ず、そして自動的に、下ろす動作が続くのです。

試しに、立って、1、2、3、4とカウントしながらヒザの屈伸でリズムを取ってみましょう。

まずはじめは、カウントのオモテでヒザを曲げて（ゆるめて）体重を落とします。続けるためには、ウラでヒザを伸ばす必要があります。

今度はオモテでヒザを伸ばして「体全体が上がる動作」でリズムを感じます。すると、ウラで自然とヒザがゆるみ、体重が落ちます。こちらのノリ方

の方が、ウラがしっかりと入ったノリ方ではありませんか？

さらに、もう一度はじめにやったように、カウントや曲に合わせてオモテでヒザをゆるめて、体重落とす方法を行ないますが、今回はウラでヒザを伸ばすタイミング（身体が上がるタイミング）でリズムを感じてみましょう。同じ動きでも、リズムを感じるタイミングを変えると全然違った感じ方になりますね。

「Concept2　タイムとグルーヴ」で少し触れた、バスケットボールをバウンドする感覚の話（P.26）も、この「上げる動作」のヒントになります。床でバウンドしたボールの勢いで、ボールを受けた手・腕が上に上がるのを感じますよね。この感覚を、この章の他のトレーニングとリンクさせると、いろいろと発見があるでしょう。

ダンス

足や首の「無意識な動き」を頼りにして弾くのはナンセンス、というのは何度も話してきました。でも、意識的に足や腰を動かしたり首を振ったり、というふうに体をリズム的に鍛えるトレーニングを積み重ねるのなら、話は別です。

意識的に動かすトレーニングのひとつに「ダンス」があります。

グルーヴ＝ダンスとも言えます。ダンスでリズムを感じましょう。先ほどのヒザでリズムを取るのも、良い練習になります。曲に合わせてステップを踏みながら、バックビートや拍ウラでハンド・クラップをするのもいいでしょう。人に見せるためのダンスではないので、うまく踊れる必要なんてありません。

また、上手なダンサーを観察するのも勉強になります。ダンサーがどのタイミングでノっているのか観察しましょう。ヒザ、かかと、腰、背中、腕、首など、全身でリズムを感じている様子を観察しましょう。そしてどんな動きでノっているか観察するのです。ヒントがたくさん隠れていますよ。

リズムを歌う

コンセプト編でも出てきましたが、「リズムは歌」。ならば歌いましょう。

CamScannerでスキャン

歌は音楽の原点です。音楽は、テクニックが生み出すものじゃありません。心から生まれるものです。心から生まれたのではない、手クセだけで弾いたベース・ラインなんてつまらないです。歌は、なんの道具も使いません。自分の声だけです。あなたの心に一番近いところにあるのが声です。あなたの心と直結しています。それが歌です。だから歌いましょう。

そしてリズムを歌いましょう。何を歌っても、それはリズムを歌っていることになります。たとえば曲のメロディを歌っても、そこにはリズムがあります。ベーシストとしては、特にドラム・パターンやベース・ラインを中心に、口ずさむ習慣をつけると良いでしょう。良い演奏をたくさん聴いて、口で真似てみるのです。

平坦に、棒読みで歌うのではなく、できるだけ真に迫った感じで歌います。カタカナで歌うよりも、擬音で歌ってみるのもいいでしょう。

あとでベースを持った時にも歌ってみて、歌った感じになるべく近い音色、近いリズム、近いニュアンスを再現するにはどうしたらいいか、試行錯誤しましょう。歌って、ベースを弾き、その音を聴く。歌って、ベースを弾き、その音を聴く。そうやって、あなたのベースの音があなたの歌に近づくようトレーニングしましょう。

* * *

リズムは呼吸、生命活動そのものです。ベースを弾いていない時でも、身体ひとつあればリズム感は養うことができます。ここで紹介したトレーニングを実践して、さらなるレベルアップをしましょう。

CamScannerでスキャン

Training 10

音色とグルーヴの関係

本章の目的

1. 押弦ポジションによって音色が変わり、グルーヴが変化することを理解する。
2. 弦をはじく位置によって音の印象が変わり、グルーヴも変化することを理解する。
3. 機材についての考え方を学ぶ。

音色とグルーヴには関係があります。実は音色は、グルーヴにとってすごく大事なのです。正確なタイムで、その音楽に合ったグルーヴで演奏していたとしても、もし音色がマッチしていないと「なんか雰囲気が違うなあ」ということになりかねません。

ベース本体や機材(アンプ、キャビネット、エフェクター、ケーブルなど)が変わればもちろん音色は変わりますが、本書ではそれらの違いについては触れません。それを書くには、別の本を書く必要があるでしょう。それに、理想の音色を手に入れるために楽器や機材を探し求めるのは意味のあることですが、そればかりを追求するのは、本質を見失っていることと同じです。どんな楽器や機材を使おうと、最終的には音色は自分の手が生み出すものだからです。もっと極論を言えば、音色を決めるのは「自分の出したい音色をどれくらいはっきりとイメージできているか」どうかです。音色のイメージと、それを現実化する経験とスキル。これがある人の場合、楽器を変えても「その人の音」が出てくるものです。

でも、どんな楽器でも機材でもかまわない、なんて言いません。どうぞいろいろ試して、探してください。ただ、それよりも今持っている楽器や機材

CamScannerでスキャン

から、できるだけ曲調やメンバーや会場の音響にマッチした音色を出せることの方が、もっと重要だと思うのです。

低音は「太い」

音色の話をする時に、「細い音」「太い音」、「軽い音」「重い音」、「固い音」「柔らかい音」、「シャープな音」「もわっとした音」というような言い方をします。

音には体積があります。いや、もちろん普通の意味での体積はないですが、おもしろいことに聴感上そういうふうに聴こえるんですね。音程で言えば、一般的に低い音ほど太くて体積があります。もちろん、音量の違いや、振動体の材質の違い(つまり倍音構成の違い)によっても聴感上の体積は変わります。

重いダンベルは速く振り回せない

さて、物理的に重いもの、例えば2リットル入りのペットボトルとかダンベルなどを、素早く振り回すことはできますか？　まあ、できる人も中にはいるでしょうが、少なくとも軽いものを振り回すよりは難しいですよね。

ベースの音も同じです。重い音、太い音、低音は、速く動かすのが難しいのです。軽い音、細い音、高音は、速く動かすのは比較的カンタンです。ということは、曲のキャラクターや方向性、フレーズの音数の密度や音域、他のメンバーの音作りなどを念頭において、ベースも音作りをする必要があるというわけです。

押弦のポジションと音の体積とグルーヴの関係

ベースは、いくつかの違うポジションから同じ音程が出ます（例外もあります）。

たとえば、次の4つのポジションでは、同じAの音が出ます。

Ex.1ⓐ 1弦 2フレット

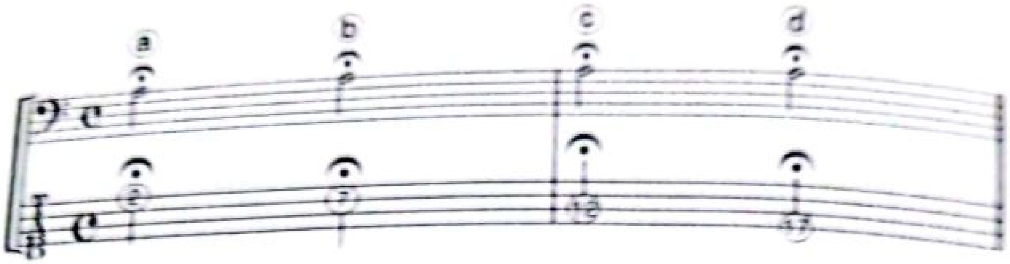
Ex.1ⓑ 2弦 7フレット

Ex.1ⓒ 3弦 12フレット

Ex.1ⓓ 4弦 17フレット

Ex.1

CD1 64

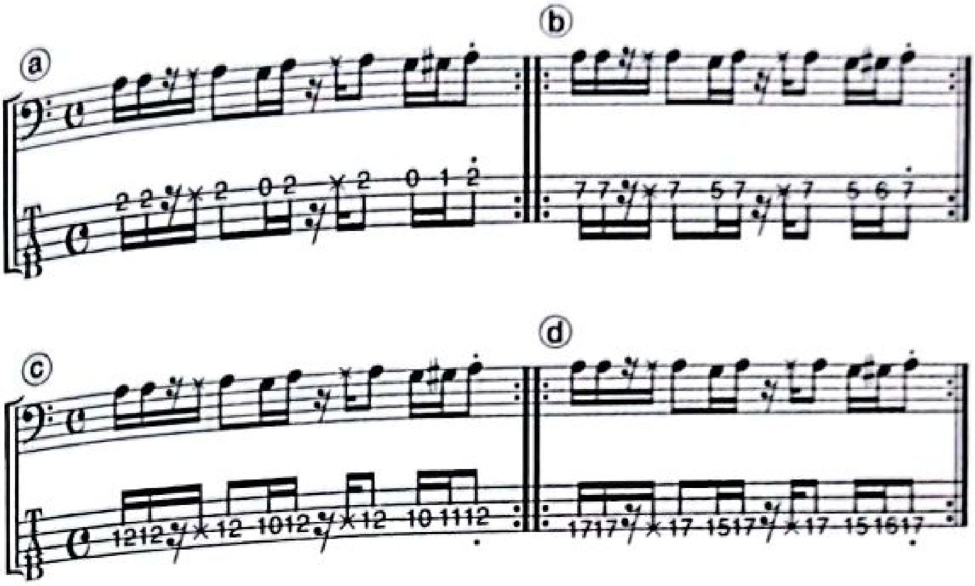


「音程は同じ」ですが、「音色が違い」ます。弾き比べると、1弦の方が「細い音」「軽い音」「固い音」「シャープな音」で、弦が太くなって弦を押さえるポジションが高くなっていくほど「太い音」「重い音」「柔らかい音」「もわっとした音」になっていきます。ⓐからⓓに向かって「体積が増えていく」感じです。

たとえば速いテンポで細かいパッセージの場合は、太い弦よりも細い弦の方が弾きやすく、また音色的にも合っているでしょう(Ex.2)。

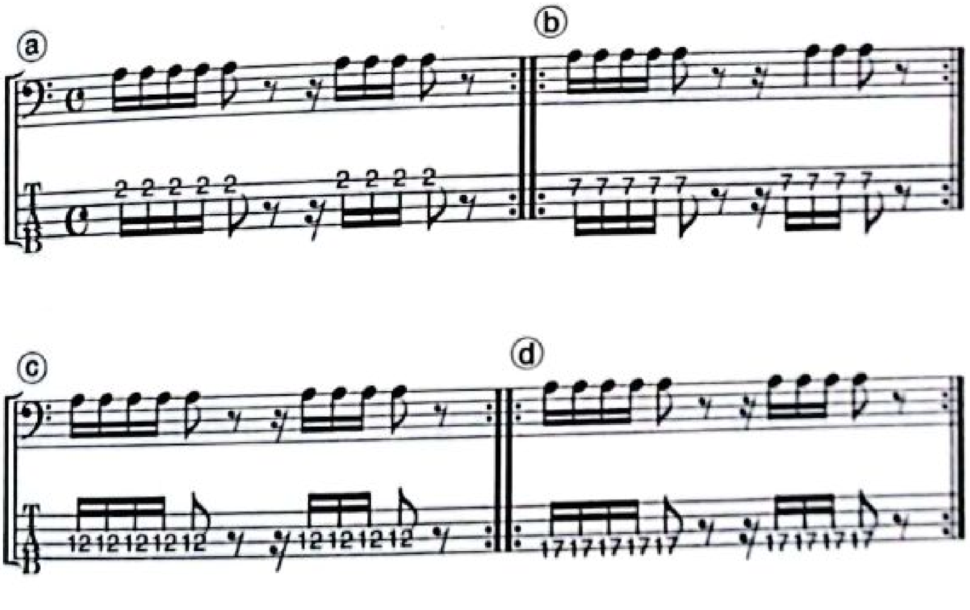
CamScannerでスキャン

Ex.2

CD 2 65

逆に、図太いベース音が合うフレーズの場合は、太い弦の方が雰囲気が出やすいでしょう。たとえばレゲエ風フレーズだと、このような違いが出ます。

Ex.3

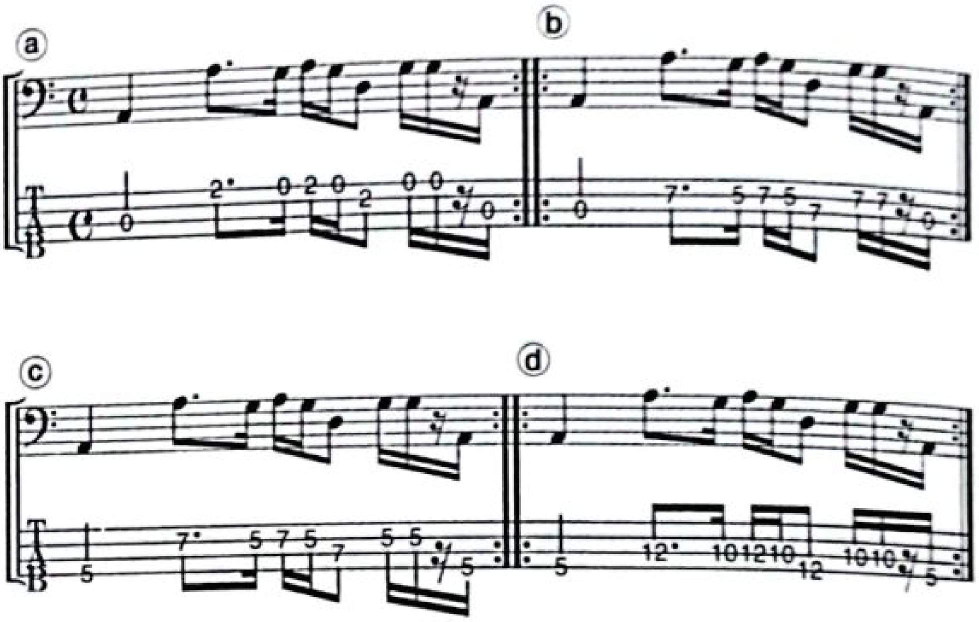
CD 2 66



フレーズのポジションを丸ごと全部変えるのではなく、一部を変えることでも雰囲気は変わります。次の譜例Ex.4では、ⓐとⓑの1拍目は同じポジションですが、それ以外が違います。ⓑとⓒでは1拍目だけが違います。ⓒとⓓでは、1拍目が同じでそれ以外が違います。

Ex.4

CD2 67



ピッキングの位置と音の体積とグルーヴの関係

押弦のポジションの違いで音色が変わるように、ピッキングの位置を変えても音色が変わります。よりブリッジに近い方が「細い音」「軽い音」「固い音」「シャープな音」で、ネック側に近いと「太い音」「重い音」「柔らかい音」「もわっとした音」になります。

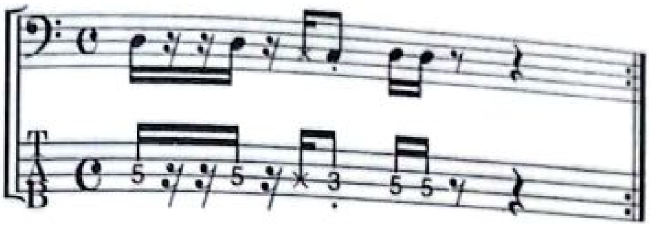
そして同じポジションでのフレーズでも、ピッキングの位置でずいぶん印象が変わります。CDでは、フェンダーのジャズ・ベースで、リア・ピックアップ（以下、リアPUと表記）と、フロント・ピックアップ（以下、フロントPUと表記）と、トーンそれぞれのツマミは全開で録音してあります。フレーズはEx.5を弾きました。

CamScannerでスキャン

<ピッキング位置の違い>

ⓐリアPUの上(CD Time 00：00〜)
ⓑフロントPUの上(CD Time 00：06〜)
ⓒフロントPUとネックの中間(CD Time 00：10〜)
ⓓ指板の端の上(CD Time 00：15〜)

Ex.5

CD 2
68

他に、指弾き、ピック弾き、スラップ、どの場合でも、ピッキングする時に弦に当たる指(ピック)の面積が大きいほど、音は太くなります。たとえば親指で指弾きすると太い音がするのはそういう要因からなのです。人差指と中指を揃えて同時に弾いても面積が増えるので同じことですね。

これらはどれも、どれかが正解で他はNG、ということではありません。どのポジションで弾くのが一番合うか、一番好きか？　そういうのがセンスの違い、個性の違いです。

ただ一般的傾向として、押弦ポジションによって音色がかわることと、また、テンポ／グルーヴ／音数の違いなどによってフィットする音色が違ってくること、この2点を踏まえて、曲ごと、フレーズごとに、一番合う音色を見つけ出すことが重要なのです。

自分の知っているフレーズを、今までとは違ういろいろなポジションで弾き比べてみるべきです。新たな発見がありますよ。

CamScannerでスキャン

EQ

弾弦やピッキングのポジションを適切に選んで演奏していたとしても、ベースのトーンやEQ（ベース本体のトーン、アンプやエフェクターなど）などで低音を強調しすぎた音作りをしていると、速いパッセージを弾くのが難しかったり、あるいは聴こえづらかったりします。

また機材とは別に、演奏場所の音響が問題になる場合もあります。つまり、低音が回るステージや会場でも、同じような問題が起きがちです。

低音が回ったりこもっていては、グルーヴもへったくれもありません。低音は、ただ出せばいいというものではないんですね。

そういうケースでは、EQをフラットにするとか、場合によっては低音の回っている周波数をEQでカットすると、弾きやすく、そして聴きやすくなります。

低音域の音は指向性が低いので全方向に拡散するし、床や壁を共振させやすく、また低音をEQでブーストすると音量感を上げてしまったりと、扱いが難しい音域です。共演者やエンジニアとも相談しながら、ステージや会場にあった音色セッティングを心がけましょう。

＊　＊　＊

曲に合ったグルーヴを追求する以上、音色を無視するわけにはいきません。と同時に、これは言葉で説明するのがなかなか難しいエリアの話でもあります。たくさん音楽を聴いて、音色のイメージを持つことが一番大事です。あとは、本書で触れたように、いろいろな弾き方を試してみて、しっくりくる音色を探し出すことにつきます。

絶対に読んでほしい
本気のコラム②

ドラムとの関係

よく、ドラムとベースを「リズム隊」とか「リズム・セクション」と呼びますが、本来はギターと鍵盤も含めてリズム・セクションです。本来は、サックス、ブラスなどのホーン・セクション、ヴァイオリン、ヴィオラなどのストリング・セクションと分けて、そう呼びます。ですが、ドラム／ベース／ギター／鍵盤しかいないバンドも多いので、特にドラムとベースを指してリズム隊と呼ぶことは、今では一般的です。そんなリズム隊であるドラムとベースは、「夫婦」に比喩されることも多いですね。

リズム隊はバンド全体の土台。ドラムとベースが良いバンドは、そのまま「良いバンド」という印象になりやすいですし、逆にドラムやベースがダメなバンドは、バンド全体の印象もダメになりがちです。

このようなドラムとベースの関係を語り出したら、別な本が一冊書けるくらいの深いトピックですから、ここではカンタンに触れましょう。

ドラムに合わせてはいけません

えっ……？　むしろ「もっとドラムに合わせて」と言われるんですけど……？　そう、正確なギア・メカニズムのように美しく噛み合っているドラムとベースの演奏は最高に気持ちいいものです。

ただ、「何かに合わせて演奏する」という姿勢だと、良いグルーヴは出せません。僕たちベーシストは、ベースだけじゃなくてバンド全体、アンサンブル全体のグルーヴに責任があります。ドラマーに頼るのではなく、逆にドラマーが頼りにするようなしっかりしたリズムを自分で出す。これくらいの心意気でベースを弾かなければ、いいグルーヴなんて出せません（夫婦関係に通ずるものがありますね？）。

CamScannerでスキャン

「合わせて弾く」という考えは脇に置いて、まずは「責任を持って自分でしっかりリズムを出す」という意識を持ちましょう。自分の足で歩くのです。そのうえで、「自分の演奏の結果」（実際に出ている音）がドラマーの演奏と噛み合っているかどうか、そこによく耳を澄ませて聴きましょう。「人の音を聴いて合わせて弾く」のと、「自分でリズムを出しつつ、その結果が人の音と合っているかどうか聴いて確認する」のは、まったく違うことです。

もし「ドラムに合わせる」アプローチがうまくいったとしても、それはその場しのぎです。長い目で見て、リズム感を良くしていきたいならば、別のアプローチをする必要があります。

スティックの動きを見る

そうは言っても、ドラマーに頼らざるを得ない場合もあるでしょう。そんな時は、ドラムの音に合わせて弾くのではなく、ドラムを見て弾きましょう。

なぜなら、「聴きながら合わせて弾く」と、音が遅れがちだからです。その遅れがほんの少しだとしても、アンサンブルとしては「モタったベース」になってしまいます。それはつまりバンド全体がモタって聴こえるということです。

音と光（視覚）では、光の方が断然速いのですから、ドラマーに頼るしかない時は、「見て」合わせましょう。

そしてそういう時は、ドラマーのスティック（特に先端、チップの部分）の動きに注目してください。スティックの先端がドラムをヒットする瞬間にシンクロするように弦をヒットしましょう。視界の端っこで見ていれば十分です。譜面とか指板、ヴォーカルやバンマスの出す指示なんかも見なければいけないので。

ハイハットやライドを聴く

ジャズ以外のジャンルでは、ほとんどの場合、どうしてもキックとスネアのパターンに耳が行きがちです。まず、ドラマー自身の演奏の音量バランスも、ハイハットやライド・シンバルよりもキックとスネアが大きいことが多いです。それに、ライブの外音（そとおと）（＝客席向けのメイン・スピーカーの音）や中音（なかおと）（＝ステージ上の音）のモニター・スピーカーにも、キックとスネアがドーンと大きく返されていることが多いです。

このことからキックとスネアに耳が行くのは自然なことなのですが、結果としてハイハット（やライド）をあまり聴けてない、ということになると問題です。ハットやライドは、ほぼ常に一定の間隔でリズムを刻んでいるからです。

ステージ上に自分用のモニター・スピーカーがある場合、ハイハットとライドの音を少し大きめに返してもらう（あるいは、キックとスネアを少し下げてもらう）のも良いでしょう。

ドラム・フレーズとの関係

曲に合ったベース・ラインをどう作ればいいか？　これはこの本のテーマからは外れるし、壮大なテーマなので、ほんのちょっとだけ話をします。

自分でベース・ラインを作る場合、ドラム（や他の楽器）のフレーズとあまり関連がないフレーズにしてしまうと、いくら良いタイムで演奏できても、アンサンブル全体のグルーヴがまとまらないことがあります。

ドラムのフレーズがすでに決まっている場合は、

・キックと同じ場所で弾くパターン

・キック＋スネアと同じ場所で弾くパターン

・上記のパターンから音を間引いたパターン

・上記のパターンに音を追加したパターン

など、**まず先にフレーズのリズム型を決め、そこに音を当てはめていく**というアプローチができます。そうすると、リズム的にはドラムと関連したフレーズになります。リズム的には良くなったけど、なんかしっくり来ないな、という時は、リズム型は変えずに音だけ変えていって、しっくりくるパターンを探します。

また、それとは別に、「ドラムのパターンに合わせないけど、ベースとドラム（と他の楽器）を組み合わせて、全体でひとつのフレーズとして成り立っているパターン」もありますね。

どちらにせよ、ベース・ラインを作る時は、アレンジャー的な視点で考えられるといいですね。つまり、曲全体を念頭に置いてベース・ラインを考えるということです。メロディを邪魔してないか、メロディと絡んだ方がいいのか、ギターのフレーズとぶつかっていないか、ギターとユニゾンがいいのか、キーボードとは、ドラムとはどうか、などなど。

CamScannerでスキャン

そういう時に、「リズム型」という視点で全体を見ると、ベースの立ち位置が見えてきます。各楽器やメロディの符割り（リズム型）に注目するのです。他の楽器やメロディの符割りを書き出して、それらとの関係でベース・ラインを考えます。他の楽器と同じリズムで動いたり、他の楽器と組み合わせてひとつのフレーズになるようなリズムで弾いたり、歌が細かく動く時には大きく動くようにしたり。

トレーニング方法を紹介しましょう。自分の好きな曲、できればなるべくシンプルな曲を選んでください。さらに、その曲のどこか一部を選びます。そして五線譜を用意します。

まずドラムやその他の楽器、メロディなどの符割り（リズム譜）を、タテに並べて書き出します（バンド・スコアみたいな感じです）。音程は、わかるなら書けばいいし、わからないならリズム譜だけでもかまいません。

それで、各パートが、リズム的にどういう関係にあるのか、分析しましょう。いろいろな曲で同じことをやっていくうちに、ドラムとの関係でベースがどういう動きをしているのか、いくつかのパターンがだんだんわかってきます。

ベースを弾いているうちに良いベース・ラインが出てきたり、インスピレーションが湧いた時はそれに従うのがベストですが、なかなか思い浮かばない時は、ここで紹介したようにリズム面の骨格を先に決めてから音を当てはめていくやり方が役に立ちます。

このようにバンド全体のリズム面を整理して考えるのは、ドラムと息の合ったベース・ライン、曲に合ったベース・ライン、曲の良さを引き出すベース・ラインを作りやすいアプローチのひとつですね。アレンジャー的、プロデューサー的な視点です。

自分のリズム感に余裕が出てきたなら、バンド全体、アンサンブル全体のリズム面にも視野を拡げていくと、さらなる発見がたくさんたくさん待ち受けていますよ！ そうなった時、あなたは「グルーヴィなベーシスト」という枠を超えた存在、バンド全体のことを考えるリーダーとしての存在に近づきつつあるのです。

CamScannerでスキャン

おわりに

最後まで読んでいただきありがとうございます！

この本に書いたコンセプトとトレーニングが、同じベーシスト仲間であるあなたのリズム感を向上させるのに役に立ちますように！ 心から願っています。

コンセプト編では、今までとは違った観点からリズムをとらえてもらうために、いろいろな考え方を紹介しました。

トレーニング編では、シンプルなフレーズを出発点に、「練習のやり方」を理解してもらうために、ていねいに手順を説明しました。

どちらも「実際に練習する」ことが大事です。読んだだけで満足せず、ぜひ毎日の練習に取り入れてください。いったん練習のやり方がわかってきたら、好きな曲やフレーズに応用して練習してください。自分で譜面を書いてください。

どのトレーニングも出発点はシンプルです。でも、ちゃんとやるには時間がかかりますから、根気よく取り組む必要があります。ハードワークと言えると思います。だからこそ、やりがいがあります。本書の最初にも言いましたが、頂上を目指す登山のようなものです。先は長いですが、あれだけリズム感が悪かった僕にも登ることができたのですから、皆さんにとっても可能なことだと深く信じています。

そして、忘れないで下さい。これらのコンセプトやトレーニングの効果を発揮するためには、「自分はリズム感がいい」という信念を持って練習する

CamScannerでスキャン

のがとても大事だ、ということを。「自分はダメだ」「リズム感悪すぎ」などと嘆きながら練習していては、うまくなるものもなりません。「自分がグルーヴィに演奏しているところ」を鮮やかに想い描いてください。その喜びを感じて、そのヴィジョンを信じて、そのヴィジョンを実現すると決断してください。それを忘れず、真剣に練習し、毎日根気よく続け、自分の限界に挑戦してください。そして、努力を楽しんでください。人生は小さな一歩の積み重ねの旅です。ゴールも大事ですが、そこに至る道を楽しむのが、旅の醍醐味です。

最後にお願いがあります。もしこの本を気に入ったなら、お友達や知り合いのベーシストにもこの本のことを教えてあげてください。ぜひツイートしたり、シェアをしてください。「アイツらがうまくなるのは嫌だから教えたくない」って？　逆です。もし上達したいなら、身の回りに強力なライバルがいるのは良いことです。競い合って上達を目指しましょう。

もうひとつだけ、お願いです。ぜひ、素晴らしいベーシストになってください。グルーヴィな演奏でバンド・メンバーや客を踊らせましょう。日本中を揺り動かしましょう。それが、僕たちベーシストの使命です。

そしてみんなで、日本のベーシストのレベルを上げていきましょう。世界中が「なんで日本にはグルーヴィなベーシストがたくさんいるんだ!?」と驚く、そんな事態にしてしまいましょうよ。世界に向けて、グルーヴィな音楽を発信していきましょう！

感謝の言葉

この本を書くことができたのも、たくさんの人たちの直接的・間接的な手助けがあったからこそです。

まず、生み育ててくれた両親に感謝を捧げます。そして、祖父母、家族、親戚の皆、友だち。いつも支えてくれてありがとう。また、従弟の向井理にも感謝です。映画『BECK』、テレビドラマ「ハングリー！」、そしてCMで理がベーシスト役を演じて、（音楽ファンではない）一般の人たちの間でも、ベースへの認知度が高まったと思います。

ジョニー野村さんこと野村成温さん（ゴダイゴの元プロデューサー）からは、リズムの大切さ、コンセプト、トレーニング方法にとどまらず、人間観、人生観、考え方、働き方など、数多くのことを学びました。この本に書いたコンセプトやトレーニングの多くは、ジョニーさんから教えていただいたものや、その発展形です。最大級の感謝を捧げます。

橘川恭則先生、Dominique Dubois先生に教わったクラシック・ギターの基礎技術と音楽のABCは、ベースを演奏するうえで今も確かな土台となっています。

ジョニー野村さんと同じく、学生時代にジャズを指導してくださった外山昭彦さん（トランペッター）、吉田治さん（サキソフォニスト）にも大きな感謝を。

バンドのディレクター、河合誠一マイケルさん（ドラマー／ディレクター）からは、アレンジやベース・ライン作りの際のリズムの扱い方を学びました。

村上ポンタ秀一さん（ドラマー／プロデューサー）からは、New Ponta

CamScannerでスキャン

Boxの活動期間を通してリズム面全般に関して叱咤激励をいただき、ダイナミクスの表現の奥深さ、呼吸や歌の重要性を学びました。

窪田晴男さん(ギタリスト／コンポーザー／プロデューサー)には、ポップスにおけるリズムへの情熱の掛け方の深さを学びました。数々の忌憚ないアドバイスもいただきました。

大学同期の朝倉真司さん(ドラマー／パーカッショニスト、ヨシンバ)や中原由貴さん(ドラマー、タマコウォルズ)には、グルーヴある演奏のお手本を間近で経験させてもらいました。またModern Music Societyの先輩や仲間たちからは、ジョニー野村さん直伝のリズム・トレーニングの数々を教えていただきました。そして、Jazz Funk Keystation、Melody Union、器楽部の皆さんにも大きな感謝を。

日本工学院専門学校で講師として教えていた当時の教員・講師の皆さんからは、教える楽しさや情熱、教える側が大切にするべきことの数々を教わりました。当時の学生の皆さん、そして現在僕が指導しているAloha Bass Coachingの生徒の皆さんからは、学ぶ側の情熱を教わり続けています。

今までに共演させていただいたすべての音楽家の皆さん。いつも、ものすごく刺激をいただいています。

そもそも執筆を始めるきっかけを与えてくださった、ベース・マガジン編集部(リットーミュージック)の近藤隆久さんには、機会を与えていただいたことに深く感謝します。

数々の教則本の著者でもあるギタリスト渡辺具義さんには、ベース・マガ

ジン連載記事の執筆を開始するにあたって、有益なアドバイスをいただきました。

そしてなによりも、教則本の執筆を勧めてくださったリットーミュージック編集部の加納大嗣さんなしには、この本が日の目を見ることはなかったでしょう。筆の遅い著者を最後まで忍耐強く激励してくださいました。感謝してもしきれません。

最後に、この本を手に取って読んで下さった読者の皆さますべてに、心からの感謝を捧げます。

石村 順

2013年4月1日

著者プロフィール

石村 順 Jun Ishimura

1972年5月19日、大坂生まれ。ブリュッセル／東京／神戸で育つ。6歳でクラシック・ギターを始め、橘川恭則氏、Dominique Dubois氏に師事する。15歳でエレクトリック・ベースを始める。国際基督教大学高校卒、国際基督教大学卒（社会科学科平和研究専攻）。

1996年にLOVE CIRCUSのメンバーとしてデビューし、翌1997年にはメジャー・デビューも果たす。同時にサポート・ベーシストとしても活動を開始する。2004年、日本を代表するドラマー、村上"ポンタ"秀一が率いるNEW PONTA BOX結成時に加入し、その名をさらに広める。2008年にはヒップホップ・ユニットSUIKAのレギュラー・サポート・メンバーとしての活動もスタート。2011年、東日本大震災に際して結成されたUFFにも参加する。この他にもサポート／共演したアーティストは多岐にわたっている（詳しくは右ページ参照）。ベース・マガジン2011年4月号からは、リズムとグルーヴに特化した連載『リズム&グルーヴ実習ラボ』も開始。これをきっかけにベース・マガジンへの執筆活動も行なうようになる。

ちなみに、俳優の向井理とはいとこの関係にあたり、本人が出演したドラマ『ハングリー！』では、ベースの演奏指導を行なった（※向井が元ベーシストの料理人という設定）。

著者による本書の公式サイト◎ http://www.bass-groove.com/

石村順が指導するベース・スクール

Aloha Bass Coachingについて

著者:石村順が代表／講師をつとめるベース・スクール「Aloha Bass Coaching」では、レッスン生を随時募集している。ここでは、同スクールの概要について簡単に説明する。

このスクールの大きな特徴は、「リズム感を良くしていくこと」を重視している点。ベースには奏法などのテクニックも大事だが、もっとも基本的であり、一番大切なのはリズム感というコンセプトがあるからだ。レッスン生それぞれのレベルに合わせた内容で、本書でも紹介してきたリズム感向上トレーニングを行なっていく。

また単なるトレーニング・フレーズをこな

これまでにサポート共演したアーティスト

東京エスムジカ、しらいしりょうこ、松山千春、大江千里、K、JUJU、Tina、林邦洋、植ともこ、サンタラ、宇崎竜童、岩崎宏美、近藤房之助、和田アキ子、Skoop On Somebody、noon、Fried Pried、rica tomori、サイクルズ、京田未歩、こだまさおり、一路真輝、橘いずみ、未唯、遊佐未森、諫山実生、小林香織、佐山雅弘、Romancrew、他

（順不同、敬称略）

すのではなく、自分のやりたい曲を題材にしてくれるのも特徴のひとつ。演奏したい曲とトレーニングとがあまりにかけ離れていては、習得もはかどらないという理由からだ。

そして、「音楽は楽しむもの」という理念を大事にしているので、楽しみながらレッスンできるのも魅力のひとつ。

料金やその他の詳細については、下記ホームページかメールにて問い合わせてほしい。

◎ホームページ
http://alohabass.blogspot.jp/

◎レッスンについての問い合わせ
groove.bass.coaching@gmail.com